J. KRISHNAMURTI

Huỳnh Hiếu Thuận *dịch*

WHAT ARE YOU
DOING
WITH YOUR LIFE?



Bạn đang nghịch gì với đời mình?

First News

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Lời nói đầu

Mục lục

Cách thức bạn và tôi liên hệ với bộ não, với mọi người, với tiền bạc, công việc, tình dục, v.v... tất cả những mối quan hệ gần gũi này đều góp phần hình thành nên xã hội. Mối tương quan giữa chúng ta với chính mình, cũng như với hàng tỷ người khác tạo nên thế giới. Sự tập hợp những thiên kiến, nỗi cô đơn, những khát vọng tham lam, những cơn đói khát về thể xác hay về tinh thần, những nỗi giận và niềm đau trong mỗi chúng ta, tất cả cùng tạo dựng nên thế giới.

Thế giới không cách biệt với chúng ta, thế giới chính là chúng ta. Nếu từng người trong chúng ta thay đổi thì cùng nhau, chúng ta thay đổi thế giới. Dù cho chỉ một người trong chúng ta thay đổi cũng đủ tạo nên gợn sóng lăn tăn, điều tốt đẹp vốn rất dễ lan truyền.

Ở trường học, chúng ta được dạy rằng phải vâng lời cha mẹ và thầy cô, nghe thoáng qua điều này có vẻ hợp lý. Song, hàng ngàn thế hệ vẫn chưa hề học được, trên phương diện tâm lý, cách để chấm dứt đau khổ cho chính mình và ngừng gây đau khổ cho người khác. Quá trình phát triển tâm lý đã không bắt kịp quá trình tiến hóa sinh học hay phát triển khoa học. Ở trường, chúng ta đều học được cách kiếm sống; còn để lĩnh hội nghệ thuật sống thì chúng ta phải tự mình tìm hiểu lấy.

Cuộc sống làm tổn thương tất cả chúng ta với sự cô đơn, bối rối, cảm giác thất bại, tuyệt vọng. Cuộc sống vùi dập chúng ta trong tình trạng nghèo đói, bệnh tật cảm xúc, bạo lực bủa vây từ trong nhà ra ngoài ngõ. Chúng ta được dạy dỗ nhiều điều, song rất ít trong số chúng có thể giúp được khi ta bị tổn thương, choáng ngợp trước cuộc sống. Một điều quan trọng mà chúng ta không được dạy, đó là không phải cuộc sống mà chính những phản ứng của ta trước những gì xảy ra mới là nguyên nhân dẫn đến đau khổ. Chính nỗi sợ bắt nguồn từ việc tự phòng vệ của ta đã khiến ta khổ sở. Bảo vệ cơ thể là phản xạ tự nhiên, nhưng liệu còn tự nhiên không khi ta bảo vệ cho cái tôi của mình, bảo vệ cho cái nguồn cơn gieo rắc rối, nỗi đau tâm lý mà chúng ta phải gánh chịu?

Nếu bạn tìm cách trốn thoát khỏi nỗi đau tinh thần và sự rối loạn một cách hời hợt bằng việc sa đà vào ma túy và các thú tiêu khiển, tình dục, hoặc tìm cách khiến mình trở nên bận rộn, thì vấn đề vẫn còn nguyên, thêm vào đó là tình trạng kiệt sức và sự nghiện ngập. Hãy chú tâm đến

những phương cách của cái tôi, và nhận thức rằng nỗi sợ hãi, ham muốn, hay cơn giận đều rất tự nhiên; bạn không nhất thiết phải thể hiện chúng ra ngoài hay phải có bằng được mọi thứ bạn muốn. Sự thấu thị này sẽ hóa giải nỗi thống khổ tinh thần, đồng thời tránh làm nó trở nên trầm trọng hơn.

Chúng ta cần phải hiểu về bản ngã, nguồn cơn sinh ra những vấn đề của chúng ta; không phải theo kiểu chỉ biết mỗi mình, mà là để chú tâm vào những ý nghĩ, những cảm xúc và những hành vi của bản ngã, cùng với các khía cạnh sinh lý, cá nhân, giới tính và văn hóa của nó: đây chính là *thiền định.*

Những mẩu hội thoại và những bài viết này được thực hiện bởi một người đàn ông sống theo cách của những người ngoài cuộc vĩ đại trong xã hội: kẻ nổi loạn, nhà thơ và nhà giáo lãng du, triết gia tôn giáo, người bài trừ thần tượng, nhà khoa học và nhà tâm lý học đột phá. Krishnamurti đã dành ra hơn 65 năm để diễn thuyết về tự do tâm lý cho bất kỳ ai muốn lắng nghe thông điệp của ông. Ông đã sáng lập các trường học dành cho trẻ em và thanh thiếu niên, nơi mà thiếu nhi và giới trẻ có thể học hỏi về mọi chủ đề, môn học thường thức cũng như về chính bản thân họ. Trong các bài giảng trên lớp và trong tất cả các bài nói chuyện, bài viết của mình, ông chỉ ra rằng không phải những cuộc đấu tranh nội tâm cũng như cuộc chiến bên ngoài sẽ giải phóng chúng ta, mà chính *sự thật về bản thân chúng ta* sẽ làm điều đó.

Không tồn tại bất cứ lộ trình, uy quyền hay bậc thầy nào đưa đường dẫn lối: Bạn có khả năng nội tại để khám phá xem mình là ai, đang làm chi với đời mình và nhìn nhận các mối quan hệ, cùng công việc của bạn. Bạn phải thử trải nghiệm những điều được đề cập trong quyển sách này. Sự thật do một người khác chỉ ra cũng không khác gì một ý kiến, cho đến khi bạn tự mình trải nghiệm. Bạn phải soi rọi mình thật rõ ràng, hoặc bạn sẽ mắc kẹt với một đám bụi mịt mù của ngôn từ mà không thực sự nhận biết gì về cuộc sống.

Chúng ta thường được dạy nên nghĩ gì, chứ không được dạy về cách tư duy. Chúng ta học cách trốn khỏi nỗi cô đơn và sự đau khổ, thay vì tìm cách chấm dứt nó.

Nội dung của quyển sách này được tuyển chọn và hệ thống lại từ những quyển sách khác, bên cạnh đó là các bài báo và đoạn băng ghi âm những cuộc đối thoại, bài diễn thuyết trước công chúng của Krishnamurti. Giờ

bạn hãy đọc sách và trải nghiệm, cũng như tự mình quan sát xem điều gì sẽ xảy đến với chúng ta.
- Dale Carlson
Biên tập viên

Phần I

Bản ngã và Cuộc đời của bạn

Chương I

Tôi là ai?

— 1 —

Hiểu về tâm trí

Dường như khi chưa tỏ tường về cách tâm trí hoạt động, ta không sao giải quyết được những vấn đề phức tạp của đời sống. Tâm trí tự nó đã là một điều khó nắm bắt, mà để hiểu được không thể chỉ thông qua kiến thức sách vở. Từ chính tiến trình tìm hiểu về tâm trí mình, chúng ta có thể thoát khỏi những cuộc khủng hoảng xảy đến trong đời.

— 2 —

Theo tôi, tìm hiểu về tiến trình vận hành của tâm trí là một việc tối quan trọng.

— 3 —

Tâm trí là gì?

Chúng ta không biết rõ cách tâm trí mình hoạt động – tâm trí như nó là, không phải như cái nó nên là, hay cái ta muốn nó là. Tâm trí là phương tiện duy nhất ta có để suy nghĩ, hành xử, và thông qua đó ta hiện hữu. Nếu ta còn mù mờ về cách thức tâm trí vận hành thì bất cứ vấn đề nào cũng dễ trở nên phức tạp và trầm trọng hơn. Vậy nên với tôi, thấu hiểu tâm trí của mình là điều thiết yếu và tiên quyết trong mọi quá trình rèn luyện.

Vậy tâm trí của chúng ta, của bạn và của tôi, là gì?

Nếu không dựa theo mô tả của tôi về tâm trí mà trong lúc lắng nghe tôi, bạn tự theo dõi cách tâm trí mình vận hành thì có lẽ sẽ hữu ích hơn khi ta đi vào câu hỏi lớn về ý nghĩ của chính bạn. Phải chăng tâm trí của chúng ta là kết quả của hoàn cảnh sống và truyền thống qua hàng thế kỷ, của cái gọi là nền văn hóa, của ảnh hưởng từ nền kinh tế và môi trường, của những ý tưởng hay giáo điều hằn sâu trong xã hội, của những tri thức và thông tin hời hợt? Mong bạn hãy quan sát tâm trí của riêng mình chứ đừng chỉ nghe theo những mô tả kém phần quan trọng của tôi. Nếu quan sát được những hoạt động của tâm trí mình, có lẽ bạn sẽ có thể ứng phó với hầu hết mọi vấn đề phiền não trong cuộc sống.

Tâm trí bao gồm phần ý thức và phần vô thức, hoặc chúng ta có thể gọi là phần nổi và phần chìm – một phần thuộc bề nổi mà ta nhận thức được, còn phần lớn là những lớp ẩn sâu của tâm trí mà ta không nhận thức được. Toàn bộ phần ý thức và phần vô thức, phần nổi và phần chìm đó là tổng thể tiến trình tư duy mà chúng ta gọi là tâm thức. Tâm thức ở đây chính là thời gian, nó là kết quả từ nỗ lực không ngừng nghỉ của loài người suốt bao năm qua.

Chúng ta đã được thuyết phục để tin vào những quan điểm sẵn có từ thời ấu thơ, chúng ta cũng bị ràng buộc vào các giáo điều, các tín ngưỡng cũng như các giả định. Mỗi người trong chúng ta đều chịu ảnh hưởng và bị giới hạn trong vô thức theo nhiều cách, từ đó tư tưởng ta phát triển theo

nhiều lối khác nhau. Có một điều hiển nhiên là tư tưởng đó khởi nguồn từ ký ức, truyền thống, và cũng dựa trên nền tảng ý thức lẫn vô thức, phần nổi cũng như phần chìm trong tâm trí, mà chúng ta tiếp xúc với đời sống. Cuộc sống luôn chuyển dịch và không bao giờ tĩnh. Nhưng tâm trí của chúng ta, vốn bị kiềm tỏa bởi giáo điều, tín ngưỡng, kinh nghiệm và kiến thức thì trở nên tĩnh tại. Với tâm trí bị ràng buộc nặng nề đó, chúng ta giáp mặt đời sống cùng vô vàn biến đổi phức tạp, đời sống luôn đòi hỏi ở ta một cách tiếp cận mới mẻ từng ngày, từng phút; nên hẳn nhiên trong khoảnh khắc tiếp xúc đó, tâm trí bất động cứ mãi xung đột với đời sống biến chuyển không ngừng. Đó là điều đang xảy ra đúng không nào?

Chúng ta ngày ngày góp nhặt cho mình những tri thức bề mặt bên cạnh những khám phá, nghiên cứu mới để chinh phục thiên nhiên, khoa học. Nhưng tâm trí dù được vun bồi bao nhiêu tri thức đi chăng nữa thì vẫn cứ mắc kẹt lại với trạng thái bị giới hạn bởi một dạng niềm tin nào đó. Thế nên, vấn đề của chúng ta là làm sao để tâm trí, với tất cả những giáo điều, tín ngưỡng đó, có thể tự cởi trói cho chính nó thoát khỏi ràng buộc với bất kỳ hệ thống, niềm tin, hay tri thức đặc thù nào. Sau tất cả, việc hiểu rõ những hoạt động trong tâm trí ta lại không quan trọng sao – khi nhờ nó mà chúng ta ngưng tạo ra thêm nhiều vấn đề, nhờ nó mà chúng ta chấm dứt mọi nỗi khốn khổ, muộn phiền?

— 4 —

Bản ngã là gì?

Chúng ta có hàm ý gì khi nhắc đến bản ngã? Bàn về bản ngã cũng chính là đề cập đến mọi phạm trù của ý tưởng, kinh nghiệm; mọi dạng thức khác nhau của những khái niệm cụ thể và trừu tượng; mọi ý thức về việc tồn tại hay không tồn tại; mọi ký ức được tích lũy trong vô thức về chủng tộc, hội nhóm, cá nhân, bè phái, và toàn bộ chúng. Bản ngã chính là sự chiếm lĩnh toàn bộ những điều kể trên, dù được phát sinh ra thành hành động hay là giữ kín trong tâm niệm. Bản ngã bao hàm tính cạnh tranh và khát khao hiện diện, một khi đối diện với nó, chúng ta nhận ra ngay rằng đó là một thứ độc địa. Tôi chủ ý sử dụng từ "độc địa" vì bản ngã, hay cái tôi, vốn dĩ tách biệt và khép kín cho nên các hoạt động của nó đều mang tính phân cách và cô lập. Chúng ta nên hiểu điều này, và cũng cần trải nghiệm những khoảnh khắc phi thường khi vắng bóng cái tôi, khi đó ta không còn phải gắng gượng, khi đó ta được vỗ về bởi tình yêu thương.

— 5 —

Hiểu biết chính mình

là một tiến trình

Để khắc phục vô số vấn đề mà chúng ta gặp phải, lẽ nào việc hiểu biết chính mình lại không cần thiết hay sao? Ấy vậy mà đó lại là một trong những điều cản trở ta nhiều nhất. Việc nhận biết về bản thân không tương đồng với sự tự cách ly, ta tìm hiểu về chính mình không có nghĩa là ta rút lui khỏi các mối quan hệ. Làm sao mà bạn có thể hiểu về mình một cách sâu sắc, trọn vẹn chỉ nhờ sự ẩn mình cách biệt; hay bằng cách tìm đến các nhà tâm lý học, các vị đạo sư; hay qua việc học hành, đèn sách. Ta cần biết rằng hiểu rõ chính mình là một tiến trình chứ nào phải điểm đến; trong tiến trình đó, người ta khám phá và nhận biết về bản thân qua hành động – qua các mối tương quan với xã hội, với người khác. Hơn thế nữa, để thật sự nghiệm ra ý nghĩa đằng sau cách bạn phản ứng, cũng như những hồi đáp từ phía bạn, đòi hỏi một trí tuệ minh mẫn cùng một nhận thức sắc sảo.

— 6 —

Bạn sao, thế giới vậy

Mối quan hệ giữa bạn và những nỗi buồn đau, băn khoăn xảy ra trong nội tâm và xung quanh bạn là gì? Chắc chắn một điều là chúng không tự xuất hiện mà do chính bạn và tôi tạo ra trong mối tương quan giữa chúng ta với nhau. *Cái bạn là* ở bên trong được phóng chiếu hướng ra thế giới; những suy nghĩ, cảm nhận, hành động hằng ngày của bạn góp phần hình thành nên thế giới; sự khốn khổ, rối loạn hay những suy nghĩ hỗn độn trong nội tâm bạn cũng không phải là ngoại lệ. Xã hội này được tạo nên từ các mối tương quan giữa chúng ta, giữa bạn và tôi, hay giữa tôi và mọi người. Vậy nếu các mối tương quan ấy đầy rối ren, vị kỷ, hạn hẹp và thiếu công bình thì chúng ta cũng mang theo sự hỗn độn đó vào thế giới.

Bạn sao, thế giới vậy, và vấn đề của bạn là vấn đề của thế giới, thế nhưng bằng một cách nào đó chúng ta dường như luôn lãng quên điều này. Chúng ta muốn mang lại thay đổi thông qua một hệ thống, hoặc một cuộc cách mạng về ý tưởng và giá trị dựa trên một hệ thống, mà lại quên rằng chính bạn và tôi là người mang đến sự rối loạn hay trật tự xã hội hiện tại qua cách chúng ta sống. Vậy thì hãy bắt đầu trong phạm vi gần gũi thôi, hãy lưu tâm đến sự hiện hữu hằng ngày của chính mình, từ ý nghĩ, cảm xúc cho đến những hành vi, hoạt động sống cơ bản, cũng như lưu tâm đến mối tương quan giữa chúng ta và các ý tưởng hay niềm tin.

— 7 —

Cuộc chiến của bạn cũng là cuộc chiến của nhân loại

Nhìn chung, đời sống con người không thể được cải thiện triệt để trừ phi bạn và tôi hiểu về chính mình trong một tiến trình tổng thể. Chúng ta không phải là những cá nhân riêng lẻ mà là kết quả của cuộc chiến giữa toàn nhân loại và sự ảo tưởng, những thú vui và ham muốn, thói ngờ nghệch, sự xung đột và mâu thuẫn, nỗi khốn khổ,... Bạn đừng mong sửa đổi những sai lầm của thế giới nếu không hiểu được chính bản thân mình. Chỉ cần bạn nhận ra điều đó thì ngay lập tức trong bạn đã hoàn thành một cuộc cách mạng rồi. Ta không cần cầu viện bậc thầy nào cả bởi lẽ quá trình tìm hiểu chính mình diễn ra trong từng khoảnh khắc, chứ nào phải là sự tích lũy những lời đồn đoán, hay là được ẩn giấu trong những giáo điều. Khi bạn khám phá bản thân trong mối tương quan với người khác, từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, mối quan hệ mang một ý nghĩa hoàn toàn mới. Nó trở thành một sự hiển lộ và từ đó, hành động nảy sinh.

Vậy, sự hiểu biết về chính mình không đến từ sự cách biệt bản thân mà chỉ có thể đạt được qua các mối tương quan – sự hiểu biết đó là kết quả của việc ta nhận thức về từng hành động một.

— 8 —

Thay đổi chính mình

để thay đổi thế giới

S

ự thay đổi của thế giới bên ngoài đến từ chính sự thay đổi bên trong bạn, bởi bản ngã là kết quả và cũng là một phần quan trọng trong toàn bộ quá trình tồn tại của con người. Để thay đổi bản thân thì hiểu biết chính mình là điều thiết yếu. Không hiểu mình, sẽ không có nền tảng tư duy đúng đắn; không biết mình, sẽ không thể mang đến sự đổi thay.

— 9 —

Tại sao phải thay đổi ngay bây giờ?

Không có sự khác biệt cơ bản nào giữa người già và người trẻ, vì cả hai đều là nô lệ cho những ham muốn và thỏa mãn của chính họ. Độ chín chắn không liên quan gì đến tuổi tác, nó đi cùng với sự hiểu biết. Tinh thần truy vấn một cách háo hức có lẽ dễ dàng nảy sinh hơn đối với người trẻ, vì những người già đã bị cuộc sống làm cho bầm dập, các cuộc xung đột đã làm họ kiệt sức, và cái chết dưới nhiều hình thức khác nhau đang chờ đợi họ. Điều này không có nghĩa là họ không còn đủ sức truy vấn có mục đích, mà chỉ là đối với họ, việc đó sẽ khó khăn hơn mà thôi.

Nhiều người trưởng thành về mặt tuổi tác lại thiếu chín chắn và khá ngây ngô, đây là nguyên nhân góp phần làm cho thế giới trở nên hỗn loạn và đau khổ. Chính người lớn phải chịu trách nhiệm cho sự khủng hoảng kinh tế và suy đồi đạo đức đang lan tràn; một trong những sự yếu kém, thiếu may mắn của chúng ta đó là chúng ta trông chờ có ai đó hành động thay mình và làm thay đổi diễn trình đời sống của chúng ta. Chúng ta mong đợi người khác nổi dậy xây dựng một thế giới mới, thế nhưng chính mình thì vẫn thụ động, chưa chắc chắn về kết quả.

Điều mà phần lớn mọi người theo đuổi chính là sự an toàn và thành công; và một tâm trí mãi bận tâm tìm kiếm sự an toàn, thèm khát sự thành công không phải là một tâm trí khôn ngoan, vì thế mà không thể hành động một cách toàn diện. Hành động toàn diện chỉ có thể diễn ra khi người ta ý thức về tình trạng bị định đặt của chính mình, và các thành kiến chủng tộc, dân tộc, chính trị và tôn giáo của mình; nghĩa là chỉ khi nào người ta nhận ra rằng các phương cách tồn tại của bản ngã mãi mãi tách biệt nhau.

Cuộc sống là một nguồn nước sâu. Người ta có thể đến với nó với những cái xô nhỏ và chỉ múc được một ít nước, hoặc người ta có thể đến với nó với những cái thùng lớn, múc nhiều nước để sinh hoạt và dự trữ. Thời trẻ là quãng thời gian lý tưởng để người ta tìm tòi và trải nghiệm mọi thứ. Nhà trường nên giúp học sinh phát hiện ra những thiên hướng và trách

nhiệm của mình, chứ không chỉ đơn thuần nhồi nhét các dữ kiện và kiến thức kỹ thuật vào đầu các em; nhà trường nên là mảnh đất để học sinh có thể trưởng thành một cách hạnh phúc, toàn diện và không có bóng dáng của nỗi sợ hãi.

- 10 -

Suy nghĩ không giúp giải quyết vấn đề của bản ngã

Chúng ta càng suy nghĩ, nghiên cứu, phân tích và bàn luận nhiều về một vấn đề thì nó lại càng trở nên phức tạp. Liệu ta có thể nhìn vào vấn đề một cách toàn diện và đầy đủ hay không? Bằng cách nào? Với tôi, đó là một trở ngại lớn khi các vấn đề của chúng ta đang tăng theo cấp số nhân với vô vàn những nguy cơ xung đột và những xáo trộn trong các mối quan hệ; vậy làm thế nào ta có thể nhìn chúng trong một tổng thể để giải quyết? Chắc hẳn chỉ khi quá trình suy nghĩ – vốn có nguồn gốc từ bản ngã trên nền tảng truyền thống, thành kiến, hy vọng, thất vọng – đã chấm dứt. Liệu chúng ta có thể hiểu được về cái tôi không bằng cách phân tích nó, mà bằng cách nhìn mọi thứ như nó vốn là, nhận biết nó trong thực tại chứ không phải như mớ lý thuyết suông? Liệu chúng ta có thể nhìn vào đó mà không tìm cách từ bỏ, chỉ quan sát các hành vi đang diễn ra mà không có bất kỳ động thái công kích hay khuyến khích nào? Đó là một vấn đề nan giải đúng không? Nếu trong mỗi chúng ta, trung tâm của cái tôi, không còn tồn tại cùng những ham muốn sức mạnh, địa vị, uy quyền, sinh tồn của nó, các vấn đề của chúng ta sẽ chấm dứt!

Vì bản ngã là một vấn đề mà suy nghĩ không thể giải quyết, chúng ta cần một sự nhận biết đơn thuần, tránh phán xét hay biện bạch cho các hành vi của bản ngã. Nếu bạn nhận biết nhằm tìm kiếm cách giải quyết vấn đề, hay để thay đổi nó, để đạt kết quả, thì mọi thứ vẫn còn nằm trong phạm vi của bản ngã, của cái tôi. Cho dù thông qua phân tích, nhận biết hay thông qua sự xem xét liên tục từng suy nghĩ thì bạn vẫn ở trong khuôn khổ của suy nghĩ, nghĩa là bạn vẫn bị giới hạn bởi *cái tôi* và *của tôi.*

Nhờ có tình yêu thương chúng ta mới xóa nhòa được những nhức nhối trong xã hội. Thế nhưng, chừng nào tâm trí còn hoạt động thì tình yêu

thương không thể tồn tại.

Chương II

Điều ta mong muốn

— 1 —

Sự an toàn, hạnh phúc

và cảm giác hài lòng

Hầu hết chúng ta đang tìm kiếm gì thế? Chúng ta mong muốn điều gì? Trong thế giới không chút ngơi nghỉ này, việc quan trọng là nhận ra đâu là điều chúng ta nỗ lực tìm kiếm, đâu là điều chúng ta cố công khám phá, phải không nào? Tôi nghĩ thứ mà hầu hết chúng ta mong muốn là một trạng thái hạnh phúc, bình an nào đấy, chẳng hạn như một nơi nương náu bình yên giữa thế gian huyên náo, đầy rẫy những cuộc chiến tranh, bất hòa, xung đột. Vậy nên chúng ta đeo bám hết nhà lãnh đạo này đến nhà lãnh đạo khác, hết tổ chức tôn giáo này đến tổ chức tôn giáo khác, hết người thầy này đến người thầy khác.

Giữa hạnh phúc và thỏa mãn có sự khác biệt, thế thì chúng ta đang mong cầu hạnh phúc hay mong cầu một sự thỏa mãn mà từ đó ta hy vọng có được hạnh phúc? Bạn có thể tìm kiếm hạnh phúc chăng? Có lẽ bạn sẽ tìm được sự thỏa mãn, chứ chắc chắn không thể tìm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc mang tính phái sinh, nó là sản phẩm thứ phát của một điều khác. Trước khi gửi gắm tâm tư và con tim mình cho một hành trình đòi hỏi quá trình tư duy nghiêm túc, sự chú tâm, chăm chút, thì chí ít chúng ta phải biết mình tìm kiếm điều gì, dù đó là niềm hạnh phúc hay sự thỏa mãn. Tôi e rằng hầu hết chúng ta hướng đến sự thỏa mãn; sau cuối hành trình kiếm tìm, ta muốn được thỏa mãn và tận hưởng cảm giác tràn đầy.

Suy cho cùng, nếu đi tìm sự bình an, người ta có thể thấy nó rất dễ dàng khi dâng hiến bản thân một cách mù quáng cho một mục đích hay ý hướng nào đó và trú ngụ luôn ở đó. Nhưng cô lập chính mình trong một ốc đảo khép kín chẳng thể giúp giải quyết sự xung đột. Chỉ khi chúng ta hiểu điều mình mong muốn từ trong ra ngoài thì vấn đề mới được giải quyết. Ta sẽ không phải đi đến bất kỳ đâu, cầu viện bất kỳ học viện, nhà thờ, hay tổ chức nào nữa một khi ta hiểu rõ về các ý định của chính mình, nhưng ta phải làm thế nào? Liệu ta có thể tìm ra câu trả lời qua nỗ lực lắng nghe lời nói của người khác, từ bậc đạo cao đức trọng cho đến các nhà thuyết pháp? Mà đó cũng chính là điều bạn đang làm, đúng không? Chúng ta đọc vô số sách vở, tham dự vô số hội nghị, góp mặt vào những cuộc thảo luận, trở thành thành viên của các tổ chức khác nhau hòng tìm thấy một phương cách hóa giải những xung đột, đau khổ trong cuộc sống của mình. Hoặc nếu không làm tất cả những điều đó, có lẽ chúng ta cho rằng mình đã tìm ra câu trả lời ở một tổ chức đặc biệt, một người thầy đặc biệt, một quyển sách đặc biệt nào đó, chúng ta đã thỏa mãn và tìm thấy điều mình muốn, rồi chúng ta khép kín lòng mình và mắc kẹt lại luôn trong đó.

Đối tượng tìm kiếm của chúng ta có vẻ như là một điều gì đó kéo dài vô hạn. Chúng ta có thể gọi đó là sự thật, Thượng đế, hiện thực, hay bất cứ danh xưng nào mà bạn muốn, từ ngữ ở đây không quan trọng; nhưng thật sự có một cuộc lùng kiếm thứ gì đó vĩnh cửu bên trong mỗi chúng ta. Từ đó ta trông đợi một sự đảm bảo, niềm hy vọng, bầu nhiệt huyết, sự ổn định bền vững, trong khi chúng ta không dám chắc điều gì về chính mình, cũng không hề có trải nghiệm thực tế nào cho dù đã nắm bắt rất nhiều dữ kiện và kiến thức từ sách vở.

Vậy, điều gì là cái tồn tại mãi mãi mà chúng ta đang tìm kiếm, đâu là thứ dẫn ta đến với sự vĩnh cửu? Chẳng lẽ không phải là hạnh phúc dài lâu, sự thỏa mãn dài lâu, sự chắc chắn dài lâu hay sao? Nếu chúng ta bỏ qua mọi ngôn từ cũng như câu cú và tập trung vào chuyện chúng ta mong mình được mãn nguyện mãi không thôi, thì đây mới là điều ta ao ước: chúng ta muốn có được sự hài lòng vĩnh cửu.

- 2 -

Không thể theo đuổi hạnh phúc

Chúng ta định nghĩa hạnh phúc như thế nào? Hẳn sẽ có người bảo rằng hạnh phúc là đạt được thứ ta muốn. Bạn muốn một chiếc xe hơi, một bộ đồ mới, muốn du lịch châu Âu hoặc bất cứ thứ gì khác như sự thành đạt hay danh vọng; và nếu thực hiện được chúng thì bạn hoàn toàn hạnh phúc, bằng không bạn liền thấy bất hạnh. Điều này đúng với tất cả chúng ta, cả người giàu lẫn người nghèo đều mong muốn một số thứ cho bản thân, cho gia đình, cho xã hội và nếu họ không hoàn thành chúng, họ sẽ không cảm thấy hạnh phúc. Nhưng khi bạn ý thức rằng mình hạnh phúc và sở hữu nhiều điều trong tay, đó có phải là hạnh phúc không? Thời điểm bạn ý thức rằng mình khiêm tốn, thì bạn đang không thật sự khiêm tốn. Hạnh phúc cũng vậy, nó vốn là thứ không thể được theo đuổi mà chỉ đơn giản xảy đến, hễ ta bỏ công tìm kiếm, nó sẽ lảng tránh ta.

- 3 -

Sự hài lòng, niềm vui thích chuyển thành thói lệ thuộc và nỗi sợ mất mát

Thường thì chúng ta đâu có thực tâm tận hưởng bất cứ thứ gì. Chúng ta chỉ tìm đến sự tiêu khiển hay kích thích để có được thứ cảm giác hời hợt coi như là niềm vui mà thôi. Niềm vui thích đích thực thì cần được thấu cảm và trải nghiệm một cách sâu sắc hơn thế nhiều. Từ thuở nhỏ, chúng ta đã tìm được niềm vui trong nhiều điều giản đơn, từ trò chơi, áo quần, sách truyện đến những vần thơ hay những bức họa, thậm chí chỉ đơn thuần là từ những trò đùa nghịch cùng nhau. Khi lớn lên, dù vẫn muốn tận hưởng mọi thứ nhưng chúng ta đã khác đi mất rồi, tâm can ta giờ đây chỉ còn hướng về đam mê, ham muốn, uy lực và địa vị mà thôi.

- 4 -

Trong suốt quá trình trưởng thành, nhiều thứ trong cuộc sống dần mất đi ý nghĩa và tâm trí ta trở nên sáo mòn, vô cảm hơn từng ngày; vì lẽ đó, chúng ta cố gắng tìm đến sự tận hưởng bằng cách ép mình ngắm những bức tranh, quan sát những rặng cây và lũ trẻ đang chơi đùa, đọc một vài quyển sách và cố gắng tìm trong đó những ý nghĩa sâu xa, những lời hay ý đẹp đáng lưu tâm. Nhưng tất cả chúng tựu trung lại đều là nỗ lực cứu vãn tuy đầy khó nhọc nhưng vô ích của chúng ta mà thôi.

Tôi nghĩ việc nghiệm ra niềm vui thích với vạn vật là cực kỳ quan trọng. Khi bạn nhìn thấy một thứ vô cùng xinh đẹp, bạn liền muốn chiếm hữu và giữ chặt lấy nó, bạn muốn gọi đó là cái cây của tôi, con chim của tôi, căn nhà của tôi, chồng tôi, vợ tôi. Và chính vì mong muốn đó mà niềm vui thích biến mất cùng lúc với sự nảy sinh tính lệ thuộc, nỗi lo sợ, nhu cầu phòng vệ; cảm nhận thuần túy về vẻ đẹp bỗng chốc tiêu tan và cuộc sống trở nên ngột ngạt.

Để biết về niềm vui đích thực, người ta phải chịu dấn thân.

- 5 -

Niềm vui là sự vắng bóng cái tôi ham muốn

Chúng ta có thể chuyển đổi từ thú vui tao nhã này sang thú vui tao nhã khác, từ đường nét tinh tế này sang đường nét tinh tế khác, từ quá trình hưởng thụ này sang quá trình hưởng thụ khác, dù gì thì trong tất cả những điều ấy đều tồn tại một cái tôi ham thích tận hưởng, mong cầu hạnh phúc, cái tôi ấy cứ mãi lùng sục và tranh đấu không ngừng nghỉ. Mà chỉ khi nào cái tôi âm ỉ đó chịu dừng lại thì người ta mới đạt được trạng thái hạnh phúc ngây ngất, mới biết được niềm vui đích thực, mới thôi khổ đau, thôi rạn vỡ. Ngay lúc này đây, mọi điều tưởng chừng như là vui sướng hay hạnh phúc hóa ra đều là sự mục nát cả; bởi ẩn giấu sau đó là sự đớn đau và nỗi lo sợ.

Một khi tâm trí vượt thoát khỏi ý nghĩ về cái tôi, về người trải nghiệm, về chủ thể quan sát hay người suy tưởng thì sẽ tồn tại trong chúng ta một niềm hạnh phúc không thể phai nhòa. Ta đánh mất hạnh phúc là do ta khát khao tìm kiếm hạnh phúc vĩnh cửu. Nếu tâm trí không còn bị ràng buộc bởi cái tôi nữa thì ta sẽ cảm nhận được một niềm hạnh phúc kéo dài từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Niềm hạnh phúc ấy tự nó xuất hiện mà không viện đến sự tìm cầu của bạn; nó cũng không thể được gom góp, tích trữ, dành dụm, và cũng chẳng phải là điều mà ta có thể nắm giữ.

- 6 -

Chúng ta muốn được an toàn

Chúng ta luôn giữ cho mình được an toàn, nhất là khi chạm trán thú dữ, một con rắn chẳng hạn, hoặc là khi ta quan sát hai bên lúc băng qua đường. Thế nhưng ngoài những chuyện tương tự như vậy ra thì bạn để ý mà xem, không còn hình thức an toàn nào khác nữa. Bạn sẽ muốn có cảm giác yên ổn tuyệt đối với vợ con, hàng xóm, và các mối quan hệ của bạn, nhưng tình trạng an toàn đó không có thật trên đời đâu. Chúng ta có mẹ, có cha nhưng bạn không can hệ gì đến họ. Bạn hoàn toàn độc lập và vì vậy không hề tồn tại sự an toàn về mặt tâm lý nào cả; trong bất cứ thời điểm nào, ở bất cứ mức độ nào, với bất kỳ ai thì người khác và bạn đều là con người, đều có đầy đủ quyền tự do cá nhân; đây là điều khó nhận ra nhất. Ấy thế mà chúng ta cứ mãi mong cầu sự bất biến trong các mối quan hệ của mình nhờ vào hôn nhân và những lời thề nguyện. Bạn biết rõ các mánh khóe mà chúng ta đang áp dụng với chính bản thân mình và với những người khác xung quanh mà. Chẳng cần đến những nghiên cứu lớn lao cũng thấy đây là một sự thật hiển nhiên không cần bàn cãi.

- 7 -

Hiểu về tình trạng bất an

Chúng ta chưa từng thử tiếp cận với sự bất an, chúng ta e sợ mọi trạng thái bấp bênh và thiếu chắc chắn trong đời sống. Hễ cảm nhận sự bất an ập đến, người ta sẽ trốn chạy ngay, hoặc trở nên mất cân bằng, thậm chí nảy sinh ý định tự tử hoặc phát bệnh rối loạn tâm thần, cũng có khi người ta trở thành một kẻ sùng đạo. Những kiểu hành xử đó đều là biểu hiện của sự thiếu quân bình trong tâm trí. Thực chất, ta cần phải bình tâm, thông tuệ để có thể hiểu về trạng thái bất an này, cũng như ta cần sống một cuộc đời đơn giản, minh bạch mà hài hòa phi thường để thật sự nhận ra – không phải đơn thuần trên bình diện trí tuệ, ngôn từ, hay ý chí – rằng không hề tồn tại một tình trạng an toàn nào cả.

- 8 -

Tại sao chúng ta luôn tìm kiếm một điều gì đó?

Chúng ta không ngừng tìm kiếm, nhưng lại chưa từng tự hỏi lý do ta làm vậy. Hiển nhiên là vì chúng ta luôn không thỏa mãn, không hạnh phúc, không vừa lòng; chúng ta cô đơn, lẻ loi, và đầy sợ hãi. Thế nên chúng ta cần thứ gì đó để bám víu và ai đó có thể che chở cho mình – có thể là cha mẹ ta hay những người khác – cứ thế chúng ta mải miết kiếm tìm. Không may là chúng ta cũng sẽ luôn tìm thấy một điều gì đó mỗi bận chúng ta cố gắng tìm kiếm.

Điều tiên quyết ở đây là ngừng tìm kiếm, bạn có hiểu điều ấy không? Bạn luôn được dạy rằng phải tìm kiếm, phải thử nghiệm, chúng ta phải tìm ra chân lý và theo đuổi nó đến cùng; rằng chúng ta phải tuân thủ kỷ luật và học cách kiểm soát chính mình. Rồi một người đến bên và khuyên bạn: "Đừng làm những điều đó nữa. Đừng tìm kiếm nữa". Phản ứng của bạn hẳn sẽ là yêu cầu anh ta rời đi hoặc bạn tự quay lưng bỏ đi, cũng có thể bạn sẽ tự hỏi tại sao anh ta nói những điều như vậy – bạn không chấp nhận hoặc khước từ mà chỉ đặt câu hỏi. Vậy rốt cuộc thì bạn đang tìm kiếm gì thế?

Hãy tự hỏi chính mình như thế nếu bạn vẫn đang không ngừng tìm kiếm vì tin rằng mình bỏ lỡ điều gì đó trong đời sống nội tâm; chứ không phải chuyện bạn có một công việc vặt vãnh hay cần kiếm được nhiều tiền hơn. Chúng ta đang tìm kiếm điều gì? Để tìm cách vượt qua sự bất mãn sâu sắc với gia đình, với xã hội, với nền văn hóa, với chính mình, bởi nó đang gặm nhấm, hủy hoại cõi lòng ta. Vậy cớ sao chúng ta lại bất mãn? Có những sự bất mãn dễ dàng được xoa dịu. Hãy cho một người trẻ đang cảm thấy bất mãn một công việc tốt, một căn nhà đẹp, một chiếc xe hơi xịn, một khu vườn tuyệt mỹ, một địa vị cao sang quyền quý, và bạn sẽ thấy sự bất mãn

trong người ấy biến mất. Nếu anh ta có thể đạt được một thành công về mặt tư tưởng, sự bất mãn đó cũng sẽ tiêu tan. Nhưng bạn chưa bao giờ tự hỏi tại sao mình lại cảm thấy bất mãn – chính bạn, chứ không phải những người làm công ăn lương hay những người muốn giành được một công việc tốt hơn. Chúng ta cần hiểu tường tận nguyên nhân của sự bất mãn trước khi có thể xem xét đến toàn bộ cấu trúc và ý nghĩa của sự hài lòng; và tiếp sau đó, là nỗi muộn phiền.

Chương III

Ý nghĩ, người suy nghĩ và ngục tù của bản ngã

— 1 —

Người suy nghĩ và ý nghĩ

Giữa người suy nghĩ và ý nghĩ của người đó có bất kỳ mối liên hệ nào không, hay chỉ tồn tại ý nghĩ mà không có một người suy nghĩ nào cả? Khi có những ý nghĩ thì cũng có một người đang suy nghĩ, đúng không nào? Do nhận thức được tính vô thường của mình mà ý nghĩ tạo ra người suy nghĩ để trao cho nó tính thường hằng; vậy, ý nghĩ khởi tạo nên người suy nghĩ chứ không phải ngược lại. Nếu không có các ý nghĩ thì sẽ chẳng có người suy nghĩ nào cả. Sau đó, người suy nghĩ tách biệt bản thân mình ra khỏi các ý nghĩ của chính mình trong nỗ lực thiết lập một mối tương quan giữa cái gọi là tính thường hằng – người suy nghĩ được tạo ra nhờ ý nghĩ, và tính vô thường – ý nghĩ vốn luôn trong trạng thái biến đổi liên tục. Vậy nên, cả ý nghĩ lẫn người suy nghĩ thực chất đều mang tính nhất thời như nhau.

Hãy thử theo đuổi một ý nghĩ đến tận cùng của nó, hãy thử nghĩ về nó một cách trọn vẹn để cảm nhận và khám phá mà xem; bạn sẽ nhận ra chẳng có người suy nghĩ nào cả. Một khi ý nghĩ chấm dứt thì người suy nghĩ cũng biến mất. Chúng ta tưởng rằng có hai trạng thái đồng thời tồn tại là người suy nghĩ và ý nghĩ. Nhưng thật ra chỉ tồn tại ý nghĩ, và một chuỗi những ý nghĩ tạo thành cái tôi – người suy nghĩ, mà thôi.

- 2 -

Ý nghĩ là sự hồi đáp của ký ức được tích lũy: Chủng tộc, hội nhóm, gia đình

Ý nghĩ là gì? Và khi nào thì bạn suy nghĩ?

Có thể thấy ý nghĩ là kết quả từ sự phản ứng thuộc về thần kinh hoặc về mặt tâm lý. Các dây thần kinh có phản xạ tức thì đối với một cảm giác, và tồn tại phản ứng tâm lý đối với các ký ức được tích lũy – sự ảnh hưởng của truyền thống, chủng tộc, hội nhóm, thầy cô, gia đình; toàn bộ điều đó được ta gọi là ý nghĩ. Vì vậy, quá trình suy nghĩ là sự hồi đáp của ký ức, đúng không nào? Bạn sẽ không suy nghĩ nếu bạn không có những ký ức; sự hồi đáp của ký ức với trải nghiệm nhất định sẽ biến quá trình suy nghĩ thành hành động.

- 3 -

Nguồn gốc của suy nghĩ là gì?

Người ta dễ dàng nhận thấy toàn bộ suy nghĩ đều là một phản ứng đối với quá khứ – ký ức, tri thức và kinh nghiệm. Nó là kết quả của quá khứ, là thời gian, là ngày hôm qua kéo dài vô hạn vào dĩ vãng. Thời gian như dòng sông trôi, được chia làm ba phần: khoảng thời gian gọi là quá khứ, khoảng thời gian gọi là hiện tại, và khoảng thời gian gọi là tương lai. Chúng ta cũng chia mình ra thành ba phân đoạn tương ứng và giữa các phân đoạn ấy ta bắt gặp ý nghĩ.

- 4 -

Ký ức là những ý nghĩ

có chỗ đứng riêng

Tôi không nói rằng chúng ta phải ngừng nghĩ ngợi vì ý nghĩ đóng vai trò quan trọng nhất định, thiếu nó chúng ta sẽ không đến được văn phòng, không biết mình sống ở đâu, cũng không thể thực hiện rất nhiều việc khác.

Mặt khác, nếu muốn mang lại sự biến đổi triệt để cho tâm thức trong chính cấu trúc của suy nghĩ, bạn cần phải nhận ra rằng ý nghĩ, mặc dù đã xây dựng nên xã hội này, cùng với tất cả sự hỗn loạn trong đó, lại không có khả năng giải quyết được vấn đề.

- 5 -

Ý nghĩ tìm kiếm sự an toàn

Ý nghĩ nằm trong cốt lõi của sự an toàn, và sự an toàn ở mọi cấp độ là điều nhiều người trong chúng ta mong muốn. Để mang lại một cuộc thay đổi toàn diện trong tâm thức con người, ý nghĩ phải thực hiện chức năng của nó một cách tự nhiên nhất có thể, và chỉ ở một cấp độ duy nhất là cấp độ hằng ngày, trên cả phương diện thể chất và kỹ thuật. Chỉ tại đó, ý nghĩ phối hợp với kiến thức để hoạt động, ý nghĩ tuyệt nhiên không nên tràn qua những lĩnh vực và cấp độ khác mà ở đó, nó không có tính xác thực. Nếu không suy nghĩ, tôi cũng mất đi khả năng trò chuyện cùng các bạn. Song, một sự thay đổi triệt để trong bản thân tôi cũng không thể xảy ra thông qua ý nghĩ, bởi ý nghĩ chỉ có thể thực hiện chức năng nuôi dưỡng sự xung đột và mâu thuẫn mà thôi.

- 6 -

Tại sao phải thay đổi?

Con người đã tồn tại hơn hai triệu năm nhưng chưa từng nguôi đau buồn. Những nỗi muộn phiền chồng chất theo ta như hình với bóng hay như người bạn đồng hành chí cốt. Dường như trong ai cũng chất chứa thật nhiều nỗi khổ vì mất đi người thân, vì không thể thực hiện tham vọng, vì không thỏa được ham muốn, vì đau đớn thể xác, âu lo tâm lý, vì mặc cảm tội lỗi, vì hy vọng rồi thất vọng. Chúng ta cố gắng tránh né, trốn chạy khỏi nỗi buồn hoặc đàn áp nó với ảo tưởng lớn lao về mình, hoặc là ta uống rượu, tìm đến người tình, v.v... để đối phó hoặc để quên đi cảm giác lo âu, khổ sở, tuyệt vọng, cô đơn và chán nản ấy. Tất cả những nỗ lực chấm dứt nỗi buồn này cũng đều chỉ nằm trong địa hạt của tâm thức, vốn là kết quả của thời gian mà thôi.

- 7 -

Ý nghĩ không thể chấm dứt nỗi đau buồn

Người ta luôn xem ý nghĩ như một phương tiện giải thoát cho họ khỏi nỗi đau buồn, chẳng hạn như họ tin rằng mình cần nỗ lực hơn và suy nghĩ đúng đắn hơn, hoặc cần phải theo đuổi lối sống đức hạnh. Ý nghĩ cùng với trí năng là kim chỉ nam cho họ, nhưng ý nghĩ chỉ là kết quả của thời gian, mà thời gian chính là tâm thức. Bạn có làm gì đi chăng nữa trong địa hạt của tâm thức thì nỗi đau buồn cũng chẳng hề kết thúc. Bạn có đi thăm viếng đền chùa hay say sưa nơi tửu quán thì kết quả cũng chẳng khác gì nhau. Ý nghĩ không thể thay đổi nỗi buồn một cách triệt để, mà thậm chí còn khiến nó kéo dài thêm. Nếu người ta nhìn thấu điều đó, thì họ có thể chuyển sang một cách tiếp cận khác. Tôi đang dùng từ “nhìn thấu” không phải theo nghĩa bóng bẩy ngôn từ hoặc theo hướng sử dụng trí óc để phân tích; mà cái chúng ta cần ở đây là sự thông hiểu toàn diện về một sự thật: *Ý nghĩ không có khả năng chấm dứt nỗi đau buồn*.

- 8 -

Sống một cuộc đời như-nó-là

Chỉ nhìn vào đời sống mà không hề nghĩ ngợi gì, bạn có thể làm như vậy không? Nói thế không có nghĩa là bạn để tâm trí mình trống rỗng, nhưng bạn chỉ nhìn và chỉ có thể nhìn đơn thuần như vậy khi không bị cái tôi can dự vào cách nhìn. Bạn có hiểu điều này không? Tôi là một kẻ bạo lực, và tôi đã xua đi cái ý tưởng ngớ ngẩn rằng mình không bạo lực vì như vậy là thiếu chín chắn, ngu ngốc và thật vô nghĩa. Thực tế là tôi bạo lực. Nội chuyện đấu tranh nhằm thoát ly khỏi nó hay nhằm mang đến một sự thay đổi cũng cần rất nhiều nỗ lực, chẳng phải chính sự nỗ lực đó cũng là một phần của bạo lực đó sao. Tính bạo lực phải được thay đổi và được chuyển hóa hoàn toàn, chúng ta cần có một sự biến đổi toàn diện trong đó.

Vậy, làm thế nào chúng ta thực hiện được điều đó? Nếu chỉ vì khó khăn mà gạt bỏ vấn đề sang một bên, bạn sẽ để lỡ mất một trạng thái phi thường của cuộc sống – sự hiện sinh không cần đến nỗ lực – và do đó bạn mất đi cơ hội tiếp xúc với đời sống ở mức độ tinh tế, minh tuệ nhất. Chỉ với trí tuệ vượt trội phi thường này, ta mới có thể khám phá được những giới hạn và những thước đo của thời gian, thậm chí vượt lên trên nó. Bạn đã nghiệm ra vấn đề chưa? Chúng ta đã luôn sử dụng ý tưởng như một phương tiện hoặc động lực để thoát khỏi đời sống như-nó-là, và điều đó lại dung dưỡng cho sự mâu thuẫn, thói đạo đức giả, tính cứng nhắc, sự thô bạo. Nếu từ bỏ những ý tưởng đó, chúng ta trải nghiệm thực tế và thấy rằng hiện thực phải được thay đổi một cách hết sức tự nhiên. Bất kỳ sự cọ xát, đấu tranh, hay nỗ lực nào cũng sẽ phá hủy tính nhạy cảm của tâm trí và trái tim.

Vậy, người ta phải làm gì? Những gì ta phải làm là quan sát sự thật – quan sát mà không diễn dịch, diễn giải, nhận dạng, quy kết, đánh giá – chỉ đơn thuần là quan sát thôi.

- 9 -

Bản chất của sự quan sát

Tôi đã được bảo rằng một hạt điện tử (electron) được đo lường bằng một thiết bị chuyên dụng, sẽ chuyển động theo cách mà ta không thể biểu diễn nó bằng đồ thị. Nhưng khi chúng ta quan sát chính hạt điện tử đó qua kính hiển vi, sự quan sát này của tâm trí con người làm thay đổi trạng thái của hạt điện tử.

Khi bạn chỉ quan sát hiện thực thì bạn sẽ nhận thấy có một trạng thái khác của hiện thực; cũng như khi hạt điện tử được quan sát vậy. Khi bạn nhìn vào sự thật mà không có bất kỳ áp lực nào, thì sự thật đó cũng trải qua một quá trình biến đổi hoàn toàn mà không cần đến bất kỳ nỗ lực nào.

- 10 -

Sự cô đơn: Mắc kẹt

trong ngục tù của cái tôi

Tôi không biết liệu bạn đã từng nếm trải nỗi buồn khổ của sự cô đơn chưa: khi bạn bỗng nhận ra mình chẳng còn mối liên hệ với bất kỳ ai khác... Cái chết đâu chỉ đến khi sự sống kết thúc, nó còn đến khi chúng ta mãi không có được một câu trả lời thỏa đáng, mãi không tìm ra một lối thoát cho mình. Sự cô đơn này cũng là một dạng thức của cái chết vậy; nó là chốn ngục tù của những hoạt động *lấy mình làm trung tâm* liên tu bất tận. Khi bạn vướng kẹt trong những ý nghĩ riêng mình, trong nỗi khổ riêng mình, trong sự mê muội, trong sự khinh suất và trong chuỗi thói quen bất di bất dịch thường nhật; sự giam hãm đó cũng là cái chết, đâu phải chỉ khi thân xác bạn trút hơi thở cuối cùng.

Làm thế nào để tự mình thoát khỏi chốn ngục tù này cũng là điều bạn cần phải khám phá... Từ đó ta có thể chấm dứt hoạn nạn này.

- 11 -

Sự nhận biết

Thế nên tôi nghĩ thay vì đi tìm giải pháp cho các vấn đề trước mắt, chúng ta hãy khám phá xem liệu tâm trí – gồm cả phần ý thức lẫn vô thức sâu thẳm đảm đương việc lưu giữ mọi thông tin về truyền thống, ký ức, di sản trí tuệ dân tộc – có thể được lãng quên hay không. Tôi thấy điều đó có lẽ chỉ khả thi khi tâm trí nhận biết một cách thuần túy mà không mưu cầu đòi hỏi hay gây thêm áp lực. Và tôi cũng e rằng đó là một trong những việc khó thực hiện nhất – làm sao để có thể nhận biết một cách trọn vẹn đến thế; trong khi chúng ta vẫn dễ dàng bị cuốn vào vòng xoáy của những vấn đề cấp bách đi cùng các giải pháp nhất thời, cứ như vậy ta sống một cuộc đời hời hợt biết bao nhiêu.

- 12 -

Tư duy đúng đắn và sự nhận biết

Có sự khác biệt giữa ý nghĩ đúng đắn và tư duy đúng đắn. Ý nghĩ đúng đắn đơn thuần là một sự tuân phục vào khuôn mẫu định sẵn, hay vào một hệ thống; nó tĩnh tại và bao hàm sự va chạm liên miên của lựa chọn. Tư duy đúng đắn hay tư duy xác thực thì đòi hỏi chúng ta thăm dò và khám phá. Ta không thể học hỏi, cũng không thể thực hành nó. Tư duy đúng đắn là chuyển dịch của sự hiểu biết chính mình từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, nảy sinh ra từ sự nhận biết các mối tương quan.

Tư duy đúng đắn chỉ có thể xuất hiện cùng lúc với sự nhận biết từng ý nghĩ một, từng dòng cảm xúc một; sự nhận biết này không chỉ khu trú trong một nhóm các ý nghĩ và cảm xúc nhất định, mà là trong mọi ý nghĩ và cảm xúc.

- 13 -

Không có ý nghĩ tự do

Chúng ta cần hiểu rõ rằng tư duy là sự hồi đáp của ký ức, mà ký ức thì mang tính cơ học. Mọi suy nghĩ được hình thành từ tri thức thiếu toàn vẹn đều mang tính cục bộ và bị giới hạn. Vậy thì ý nghĩ tự do không bao giờ tồn tại; chúng ta chỉ có thể bắt đầu khám phá về một trạng thái tự do mà toàn bộ quy trình suy nghĩ không giúp ta đạt đến nó; trong sự tự do đó, tâm trí chỉ đơn giản nhận biết về mọi xung đột xảy ra bên trong nó, cũng như những ảnh hưởng đang tác động lên nó mà thôi.

Chương IV

Sự thấu thị, hiểu biết và cuộc cách mạng bản thân

— 1 —

Trí năng không phải là sự hiểu biết

Việc đào luyện trí năng không mang đến cho bạn sự hiểu biết. Sự hiểu biết chỉ đến với ta khi ta hành động một cách hài hòa tuyệt đối cả về lý trí và cảm xúc. Có một sự khác biệt rất lớn giữa trí năng và sự hiểu biết. Trí năng đơn thuần là hoạt động của ý nghĩ tách biệt với cảm xúc. Khi trí năng được đào luyện theo một đường hướng nào đó, người ta có thể sở hữu trí năng tuyệt vời nhưng vẫn không đạt được sự hiểu biết, bởi lẽ điều đó bao hàm cả khả năng cảm nhận cũng như lập luận, đồng thời hiện diện một cách mạnh mẽ và hài hòa.

Nền giáo dục hiện đại chú trọng phát triển trí năng với ngày càng nhiều lý thuyết giảng giải về đời sống mà lại thiếu vắng tinh thần hài hòa giàu xúc cảm. Do vậy mà sinh ra thói gian giảo, ranh mãnh hòng trốn chạy khỏi những xung đột đời thường, vì thế chúng ta dễ dàng hài lòng với mọi lý giải mà giới khoa học và triết gia đưa ra. Chúng ta có vô số lý giải để thỏa mãn cho tâm trí và trí năng; nhưng óc hiểu biết thì đòi hỏi nhiều hơn thế, để có khả năng thấu hiểu, trước tiên chúng ta phải tìm ra được sự hòa hợp giữa tâm trí và tinh thần.

Chừng nào ta còn chưa tiếp cận toàn bộ đời sống với sự hiểu biết thay vì trí năng đơn thuần, thì ta không khỏi sa vào cái vòng luẩn quẩn của cuộc đời.

- 2 -

Sự hiểu biết cùng sự nhận biết

có thể loại trừ mọi vấn đề

Suy nghĩ không thật sự tự do, nó chịu ảnh hưởng của những quy định và kinh nghiệm, của hoàn cảnh văn hóa, xã hội, kinh tế, chính trị. Mọi quyển sách bạn đọc và mọi hành vi bạn thực hiện được thiết lập trên cùng một nền tảng kinh nghiệm, và suy nghĩ của bạn cũng dựa hoàn toàn vào đó. Thế nên nếu chúng ta có thể thật sự nhận biết – tiếp nhận hiện thực thuần túy để nhận biết về những điều được biểu lộ – thì chúng ta có thể vô điều kiện hóa tâm trí mà không cần đến ý chí, cũng như quyết tâm vô điều kiện hóa tâm trí cho bằng được. Bởi trong chính khoảnh khắc ta quyết tâm, sẽ xuất hiện một thực thể mong cầu rằng: “Tôi phải vô điều kiện hóa tâm trí của mình”. Thực thể này được sinh ra từ ham muốn về một kết quả nhất định, vậy thì ngay tại đó đã xuất hiện tình trạng xung khắc rồi. Thế nên, liệu ta có thể nhận biết về tình trạng của mình mà không tạo thêm mâu thuẫn hay không? Sự nhận biết đó có lẽ sẽ loại trừ được mọi vấn đề của chúng ta.

- 3 -

Sự thấu hiểu xuất hiện

khi tâm trí tĩnh lặng

Bạn có để ý rằng khi tâm trí ta cực kỳ tĩnh lặng thì sự hiểu biết liền tìm tới, dù chỉ trong phút chốc. Cảm giác thấu hiểu dâng lên khi sự phát biểu thành lời của ý nghĩ biến mất, khả năng thấu thị cũng đến với ta trong giây lát. Bạn thử trải nghiệm mà xem, hãy để tâm trí được yên lặng; khi ý nghĩ vắng mặt và tâm trí thôi bị đè nặng bởi những ồn ào huyên náo trong chính nó, bạn sẽ thấy mình có được sự thấu hiểu về bất cứ điều gì – một bức tranh trường phái hiện đại, một đứa trẻ, người bạn đời, những người hàng xóm; bạn sẽ thấy mình hiểu về chân lý trong mọi khía cạnh của đời sống. Nhưng một khi bạn tìm cách nuôi dưỡng một tâm trí yên lặng thì nó không giữ được trạng thái tĩnh lặng nữa mà trở nên chết lặng.

Càng quan tâm nhiều hơn đến một điều gì đó, bạn càng có chủ ý muốn hiểu về nó, tâm trí bạn càng trở nên đơn giản, sáng rõ và tự do; từ đó ý nghĩ sẽ thôi lên tiếng. Ý nghĩ là từ ngữ và chính bức màn chắn từ ngữ này, vốn là ký ức, đã can dự vào thử thách cũng như cách ta phản ứng trước thử thách; những phản hồi đó của từ ngữ đối với thử thách được gọi là sự vận dụng trí năng. Vì vậy, một tâm trí huyên thuyên không thể thấu hiểu chân lý; chân lý trong mối tương quan chứ không phải một chân lý trừu tượng nào đó. Chân lý vốn rất tinh tế, nó không hiển hiện vào lúc bạn sẵn sàng tiếp nhận mà tìm đến một cách âm thầm, nó cũng rất khó nắm bắt, và chẳng thể được níu giữ bởi tâm trí.

Một tâm trí vướng kẹt trong mạng lưới ngôn từ sẽ không thể nào hiểu được chân lý.

- 4 -

Hiểu biết bị triệt tiêu

bởi sự phân tích

Tôi mạn phép đề nghị việc tiên quyết là bạn tìm hiểu nguyên do của những kiểu mẫu suy nghĩ và cảm nhận trong bạn. Đừng cố thay đổi hoặc cố phân tích các ý nghĩ và cảm xúc mà hãy chú tâm nhận thức về lý do và động cơ khiến bạn suy nghĩ theo lối mòn. Những điều bạn khám phá được qua quá trình phân tích sẽ không mang tính chân thực, chỉ khi bạn nhận biết sâu sắc về hoạt động của ý nghĩ và cảm xúc trong thực tại, bạn mới thấy được tính chất thanh tao và tinh tế phi thường của chúng. Chừng nào còn ép mình "phải" thế nào và "không được" ra làm sao, như cách mà chúng ta được răn dạy từ nhỏ đến lớn, thì bạn còn tiếp tục hủy hoại những ý nghĩ và cảm xúc của riêng mình. Các hệ thống và phương pháp đã luôn trói buộc và kìm kẹp chúng ta; vì vậy, hãy can đảm xóa bỏ mọi quy định về việc bạn "phải" làm hay "không được" làm. Điều ấy không có nghĩa là ta trở nên phóng túng mà là ta bắt đầu nhận biết về tâm trí đã từng ép buộc ta "phải" thế này và "không được" thế nọ; rồi sau đó như hoa nở rộ sớm mai, sự hiểu biết sẽ xuất hiện, ở lại và đồng hành cùng ta.

- 5 -

Thoát khỏi cái tôi

Để giải phóng tâm trí khỏi mọi ràng buộc, bạn phải thấy được tính toàn thể của nó mà không để ý nghĩ chen vào. Đó không phải là chuyện gì khó khăn quá đỗi, hãy thử rồi bạn sẽ thấy. Bạn đã từng nhìn vào bất kỳ thứ gì mà không mảy may suy nghĩ chưa? Bạn đã từng lắng nghe, nhìn ngắm mà không đưa vào đó toàn bộ tiến trình của phản ứng chưa? Bạn có thể sẽ cho rằng chẳng thể nhìn mà không suy nghĩ, và làm gì có tâm trí ai là không bị bó buộc. Khi nói như thế, bạn đã tự khóa chặt mình vào ý nghĩ mất rồi, sự thật là chúng ta chưa biết cách thôi.

Vậy, liệu tôi có thể đơn thuần nhìn ngắm, và liệu tâm trí tôi có thể nhận biết được toàn bộ những điều ràng buộc nó chăng? Tôi nghĩ điều đó có thể xảy ra, bạn hãy thử trải nghiệm đi. Vì hành động nhìn và chỉ nhìn thôi là một việc tương đối khó khăn, nên chúng ta bảo rằng nó bất khả thi. Tôi tin chỉ khi bạn nhận biết về tổng thể sự hiện hữu của mình mà không phản kháng, thì những điều luật ràng buộc sẽ được xóa bỏ hoàn toàn – lúc ấy bạn thực sự được tự do khỏi vòng kiềm tỏa của cái tôi.

- 6 -

Ngu dốt là tình trạng

thiếu hiểu biết chính mình

Ngu dốt là tình trạng thiếu hiểu biết về các phương cách tồn tại của cái tôi, và sự ngu dốt này không thể được xóa bỏ bằng các hoạt động và cải cách giả tạm bề ngoài; nó chỉ có thể được xóa bỏ bằng việc con người ta thường xuyên ý thức về những chuyển động và phản ứng của cái tôi trong tất cả các mối tương quan của nó.

Điều mà chúng ta phải nhận ra là chúng ta không bị quy định bởi môi trường, mà chúng ta chính là môi trường – chúng ta không phải là cái gì đó tách rời khỏi môi trường. Các tư tưởng và phản ứng của chúng ta bị quy định bởi các giá trị mà xã hội đã áp đặt lên chúng ta.

- 7 -

Chúng ta phạm sai lầm khi tách biệt cái tôi với cái không-tôi

Chúng ta không nhận thấy rằng chúng ta chính là môi trường, bởi lẽ trong mỗi người tồn tại nhiều khía cạnh khác nhau, tất cả chúng đang phát triển xoay quanh cái tôi, hay bản ngã. Cái tôi được tạo thành từ nhiều khía cạnh, và các khía cạnh này chỉ là sự phóng chiếu của những ham muốn dưới nhiều hình thức khác nhau. Từ tập hợp hỗn tạp các ham muốn ấy xuất hiện nhân vật trung tâm, người suy tưởng, ý chí của *cái tôi* và *của tôi;* và sự phân chia theo đó được xác lập giữa cái tôi và cái không-tôi, giữa cái tôi và môi trường hay xã hội. Sự phân chia này là khởi đầu của xung đột, cả bên trong lẫn bên ngoài.

Nhận thức về toàn bộ quá trình này, cả tầng ý thức biết được lẫn tầng ý thức ẩn tàng, chính là thiền định; qua thiền định, cái tôi, cùng với những ham muốn và xung đột của nó, được chuyển hóa. Nhận thức về bản thân là điều kiện thiết yếu nếu ta muốn thoát khỏi những ảnh hưởng và giá trị đã làm nơi trú ngụ cho cái tôi; và trạng thái tự do này sẽ làm hiển lộ sự sáng tạo, chân lý, Thượng đế hay bất cứ điều gì bạn muốn.

Dư luận và truyền thống đúc khuôn các tư tưởng, tình cảm của ta từ lúc ta mới lọt lòng. Những ảnh hưởng và ấn tượng tức khắc gây ra tác động mạnh mẽ và lâu dài, định hình toàn bộ diễn trình đời sống ý thức và vô thức của chúng ta. Sự tuân phục bắt đầu từ thời thơ ấu qua cách thức giáo dục và tác động của xã hội.

Ham muốn bắt chước là một nhân tố rất mạnh mẽ trong cuộc sống của chúng ta, không chỉ ở những cấp độ bề mặt mà còn ở những cấp độ bề sâu. Chúng ta khó lòng có được những tư tưởng và cảm nhận độc lập. Khi xảy ra, chúng chỉ là những phản ứng, và do đó không thoát ra khỏi khuôn mẫu đã được xác lập; vì trong hành vi phản ứng, không có bất cứ sự tự do nào.

Khi nội tâm bị phụ thuộc thì đấy là do truyền thống đã ăn quá sâu vào trong ta; và cái trí óc nghĩ suy theo lề lối truyền thống không thể nào phát

hiện ra được cái gì là mới. Khi tuân phục, chúng ta trở thành những kẻ bắt chước xoàng xĩnh, những bánh xe trong một cỗ máy xã hội tàn nhẫn. Chính những gì chúng ta nghĩ mới là vấn đề, chứ không phải những gì người khác muốn chúng ta nghĩ. Khi tuân phục truyền thống, chúng ta sớm trở thành bản sao của những gì chúng ta nên là.

Việc bắt chước những gì chúng ta nghĩ mình nên là sản sinh ra nỗi sợ hãi, và sợ hãi giết chết tư duy sáng tạo. Sợ hãi làm cho trí óc và con tim mê muội đến mức chúng ta không còn đủ tỉnh táo để hiểu được toàn bộ ý nghĩa của cuộc sống; chúng ta trở nên vô cảm trước những nỗi đau của chính mình, với cánh chim bay lượn, với những nụ cười và những cảnh khốn cùng của người khác.

- 8 -

Kiến thức, sự khôn ngoan

và sự thấu hiểu

Có kiến thức không thể được xem là có trí tuệ, có kiến thức chưa phải là trở nên khôn ngoan. Khôn ngoan không phải là cái có thể mua bán được, nó không phải là một thứ hàng hóa có thể được mua với cái giá của việc học hành hay kỷ luật. Sự khôn ngoan không thể được tìm thấy trong sách vở; nó không thể được tích lũy, được nhớ hay được lưu trữ. Sự khôn ngoan song hành với việc từ bỏ cái tôi. Có đầu óc cởi mở quan trọng hơn học hành; và chúng ta có thể có đầu óc cởi mở, không phải bằng cách nhét đầy thông tin, mà bằng cách ý thức về những tư tưởng và tình cảm của chính mình, bằng cách quan sát bản thân và những ảnh hưởng đối với mình một cách cẩn trọng, bằng cách lắng nghe người khác, bằng cách quan sát người giàu và người nghèo, kẻ quyền thế và người hèn mọn. Khôn ngoan không đến từ nỗi sợ hãi và sự áp bức, mà đến từ sự quan sát và thông hiểu các sự việc hằng ngày trong mối tương quan của con người.

Trí tuệ quan trọng hơn trí năng nhiều, vì nó là sự hợp nhất giữa lý trí và tình thương; nhưng trí tuệ chỉ có thể thụ đắc khi chúng ta nhận biết được chính mình, thấu hiểu được toàn bộ diễn trình cuộc sống của mình. Chúng ta phải ý thức về tình trạng bị quy định của chúng ta và những giải pháp cho tình trạng ấy, cả ở bình diện tập thể lẫn ở bình diện cá nhân. Chỉ khi nào ta ý thức đầy đủ về các hoạt động của cái tôi cùng với những ham muốn và mong cầu đầy mâu thuẫn của nó, những hy vọng và sợ hãi của nó, thì ta mới có thể vượt qua được cái tôi.

Chỉ có tình yêu thương và tư duy đúng đắn mới làm nên cuộc cách mạng thực sự, cuộc cách mạng bên trong mỗi chúng ta.

Chương V

Sự trốn chạy, thú tiêu khiển và niềm khoái lạc

— 1 —

Công nghệ ngày càng tạo ra nhiều thì giờ nhàn rỗi

Con người ngày càng trở nên nhàn rỗi nhờ các công nghệ tự động hóa, sự phát triển của ngành điều khiển học, trí não nhân tạo, v.v... Thời gian rỗi rãi đó được dành cho các thú tiêu khiển dưới nhiều hình thức khác nhau, hoặc cho các hoạt động tiêu cực trong mối tương quan giữa người với người, hoặc để ta thu mình lại trong vỏ ốc; chỉ có ba khả năng ấy thôi. Sự phát triển của công nghệ giúp người ta lên đến mặt trăng nhưng vẫn chưa thể giải quyết các vấn đề của nhân loại. Tiêu tốn sự nhàn rỗi này vào một tín ngưỡng hay một số hình thức giải trí nào đó cũng không giúp ích gì. Đi lễ, tìm về đức tin, tuân theo tín điều, đọc sách kinh, v.v... đều chỉ là để giải khuây cho tâm trí. Những ai không làm vậy có thể chọn cách nghiền ngẫm sâu xa và chất vấn mọi giá trị mà con người đã tạo dựng trong suốt thời gian qua, cố gắng tìm ra thứ gì đó thâm trầm hơn sản phẩm đơn thuần của trí não. Vô số hội nhóm trên khắp thế giới nổi dậy chống lại trật tự đã được thiết lập, nghiện ngập đủ loại chất kích thích, khước từ mọi hoạt động mang tính cộng đồng, v.v...

Còn tôi, tôi không sử dụng bất kỳ hình thức kích thích nào, dù đó là việc lắng nghe một diễn giả và nhờ đó được kích thích, hay là nhậu nhẹt, sinh hoạt tình dục, sử dụng ma túy, hay hòa mình vào đám đông phấn khích. Mọi hình thức kích thích dù là tinh vi nhất cũng đều gây hại cho ta; chúng khiến tâm trí ta thành ra ngu muội vì lệ thuộc vào chúng.

- 2 -

Sự trốn chạy là khát khao quên lãng chính mình

Tất cả những mâu thuẫn, những tham vọng của chúng ta đều rất nhỏ bé, rất tầm thường. Thế nên chúng ta muốn mình được gắn kết, không phải với Thượng đế thì là với địa vị, với chính quyền, người cai trị, với xã hội; nếu không phải vậy nữa thì là với một *xứ sở Không tưởng hoàn hảo (Utopia)* rất chi xa vời, một xã hội tuyệt diệu mà chúng ta sẽ gầy dựng, trong quá trình đó ta phương hại đến nhiều người, song điều đó chẳng khiến ta lưu tâm. Trong trường hợp bạn không nghĩ về bất kỳ điều gì kể trên, có thể bạn chọn đắm chìm vào vật chất và sự hưởng thụ, vậy bạn được xem là thiên về vật chất; còn người quên mình trong thế giới tinh thần thì được xem là thiên về tinh thần. Cả hai đều có chung một ý định – khi để mình mê đắm trong rạp chiếu phim hay trong những quyển sách, trong các lễ nghi, trong việc thiền tọa bên bờ sông hay trong sự buông bỏ – họ muốn trút bỏ mọi gánh nặng, muốn từ bỏ bản thân, đánh mất chính mình trong sự tôn sùng một điều gì đó. Khi còn trẻ, người ta ít khi cảm thấy mình bé mọn nhưng theo dòng thời gian, bạn dần nhận thấy bản chất nhỏ nhặt cùng những giá trị tầm thường của cái tôi, nó giống như một bóng đen giằng xé, đầy đớn đau và buồn khổ. Người ta sớm chán chường với nó nên họ theo đuổi những thứ khác nhằm quên đi chính mình. Đó là điều mà tất cả chúng ta đang làm. Người giàu tìm quên trong các hộp đêm, mấy thú tiêu khiển, những chiếc xe hơi và những kỳ nghỉ mát. Người tài giỏi bắt tay vào việc nghiên cứu phát minh cùng với niềm tin phi thường. Kẻ ngu ngơ cũng muốn lãng quên chính mình nên họ theo đuôi mọi người, các bậc thầy tâm linh chẳng hạn, để được bảo cho biết điều cần làm. Những người giàu tham vọng quên mình trong việc theo đuổi các mục tiêu đời mình. Tất cả chúng ta trong quá trình trưởng thành đều muốn lãng quên chính mình, thế nên chúng ta cố gắng tìm ra điều gì đó lớn lao để tự gắn mình vào đó.

- 3 -

Tránh cái-nó-là thì gặp ách nô lệ

Việc trốn chạy nhìn chung là hình thức cao nhất của sự phòng thủ. Chúng ta có khả năng đối mặt với cái-nó-là và làm điều gì đó; nhưng nếu trốn chạy khỏi nó, ta đâm ra ngu ngốc và mê muội, ta khó tránh khỏi việc trở thành nô lệ cho cảm xúc cùng sự quẫn trí.

- 4 -

Sự lệ thuộc biểu hiện đời sống

trống rỗng của chúng ta

Ham muốn đối với cảm xúc sai khiến chúng ta bám víu vào âm nhạc và chiếm lấy cái đẹp. Thói lệ thuộc vào hình thức bề ngoài là biểu hiện thuần túy cho tình trạng trống rỗng trong sự hiện sinh của chúng ta; chúng ta gắng gượng tự lấp đầy với âm nhạc, nghệ thuật, và sự thinh lặng đầy chủ ý. Chính vì tình trạng trống rỗng liên miên được phủ lấp bởi các dạng thức cảm xúc nên mới sinh ra nỗi sợ hãi dài lâu về cái-nó-là và về cái-chúng-ta-là. Các xúc cảm đều có khởi đầu và kết thúc, chúng có thể được lặp lại mãi; nhưng sự trải nghiệm thì không nằm trong giới hạn của thời gian. Trải nghiệm là điều quan trọng nhưng lại bị ta khước từ trong khi mải mê theo đuổi cảm xúc. Cảm xúc thì hạn hẹp và mang tính cá nhân, chúng gây ra mâu thuẫn và nỗi đau khổ nhưng trải nghiệm thì hoàn toàn khác; nó không đơn giản chỉ là sự lặp lại của kinh nghiệm, không mang tính tuần hoàn, và chỉ nhờ trải nghiệm chúng ta mới đạt được sự đổi mới, sự chuyển hóa.

- 5 -

Tại sao tình dục là hình thức trốn chạy phổ biến nhất?

Tại sao tình dục lại trở thành một vấn đề trong cuộc sống của hầu hết chúng ta? Có lẽ bạn chưa từng tự hỏi như vậy; hãy cùng nhau tìm hiểu về nó mà không áp đặt, lo lắng, sợ hãi hay phán xét.

Tình dục là một vấn đề vì trong hành động đó vắng bóng cái tôi; trong khoảnh khắc sự ý thức về bản thân tạm thời biến mất, chúng ta hạnh phúc hoàn toàn với sự hợp nhất, giao hòa trọn vẹn, không mảy may bận tâm về quá khứ hay tương lai. Theo một cách tự nhiên, chúng ta mong muốn cảm giác hạnh phúc ấy được tái hiện, rồi dần dần việc đó trở nên hoàn toàn quan trọng đối với chúng ta; vì đó là thứ trao cho ta niềm vui thuần khiết và khoảnh khắc quên mình hoàn toàn. Ở bất cứ nơi nào khác, chúng ta đều mắc kẹt trong trạng thái xung đột là vì ở tất cả các cấp độ hiện sinh khác nhau, cái tôi cũng như ý thức về bản thân đều phát triển mạnh mẽ dù là trên phương diện kinh tế, xã hội, hay tôn giáo; đó chính là sự xung đột. Vì ý thức về bản thân đến từ sự xung đột nên trong mọi mối tương quan giữa chúng ta với tài sản, con người và các ý tưởng đều ẩn chứa sự xung đột, tranh đấu, nỗi đau đớn, khốn khổ. Chỉ riêng trong tình dục ta mới chứng kiến tất cả những điều đó tan biến. Chỉ riêng trong tình dục ta cảm thấy hạnh phúc trong khi mọi điều khác dẫn ta đến nỗi khổ, sự rối loạn, xung khắc, hỗn độn, đối kháng, chiến tranh, hủy hoại. Thế thì tình dục nghiễm nhiên trở nên giàu ý nghĩa và hoàn toàn thiết yếu trong cuộc sống của chúng ta.

Vậy vấn đề không nằm ở tình dục mà là ở cái tôi. Bạn đã tận hưởng cảm giác khi cái tôi ngưng hiện diện, dù chỉ trong vài giây hay trong cả ngày dài, mặc nhiên bạn sẽ khao khát nhiều hơn nữa những phút chốc được tự do khỏi cái tôi ấy. Cái bạn đang tìm kiếm là niềm hạnh phúc khi cái tôi cùng với tất cả sự xung khắc do nó gây ra không còn tồn tại. Vậy bạn muốn cảm nhận được niềm hạnh phúc đó trong thoáng chốc qua hành

động tình dục; hay là bạn kiểm soát bản thân, bạn đấu tranh, thậm chí đè nén mình đến mức tự hủy hoại – điều đó có nghĩa là bạn đang tìm kiếm sự tự do khỏi xung đột, cũng chính là niềm vui. Nếu ta có thể được tự do khỏi xung đột, ta sẽ luôn hạnh phúc ở mọi cấp độ hiện sinh của cuộc sống.

- 6 -

Có điều gì bất ổn ở niềm khoái lạc?

Tại sao người ta không nên tận hưởng niềm khoái lạc? Bạn trông thấy cảnh hoàng hôn rực rỡ, một dáng cây đẹp đẽ, một dòng sông mênh mông, những rặng núi uốn lượn, hay một gương mặt mỹ miều; bạn ngắm nhìn và lòng bạn thích thú, sướng vui. Vậy có gì bất ổn ở đây? Tôi e rằng sự rối loạn và khốn khổ nhen nhóm từ khi gương mặt, dòng sông, đám mây, ngọn núi trở thành một ký ức, và ký ức này không ngừng đòi hỏi thêm những niềm thích thú lớn lao hơn nữa, chúng ta ham muốn được vui thích thêm nhiều lần nữa. Ai cũng biết điều này, tôi hay bạn có một niềm khoái lạc, sự vui sướng nào đó và chúng ta muốn điều đó được lặp lại; dù là tình dục, nghệ thuật, trí tuệ, hay bất kỳ thứ gì khác, hễ ta đòi hỏi nó, ham muốn nó thì niềm khoái lạc bắt đầu làm mù mờ tâm trí ta và tạo ra những giá trị sai lầm, xảo trá.

Điều quan trọng là chúng ta hiểu được niềm khoái lạc chứ không trốn chạy khỏi nó; làm thế là rất ngu ngốc vì chẳng ai có thể thoát khỏi nó cả; ta phải hiểu được bản chất và cấu trúc của niềm khoái lạc. Nếu đó là những gì người ta mong muốn trong cuộc sống, thì không chỉ riêng niềm khoái lạc mà họ còn phải gánh lấy cả nỗi khốn khổ, sự rối loạn, ảo tưởng gây ra bởi những giá trị sai lệch do chính ta tạo ra; và chúng ta sẽ không bao giờ có được sự thông suốt.

- 7 -

Khi nhu cầu khoái lạc

không được thỏa mãn

Người ta có biết về sự hài lòng khi mong ước của mình được hiện thực hóa, sự mãn nguyện khi mình đóng vai trò quan trọng, hay khi mình là một tác giả, một họa sĩ, một vĩ nhân nổi tiếng được cả thế giới công nhận hay không? Người ta có hiểu được cảm giác khoan khoái hưởng thụ sự thống trị, của cải; hoặc niềm vui trong việc thề nguyện của người nghèo cũng như sự hài lòng của người có cho mình thật nhiều trải nghiệm hay không? Và người ta có nhận ra rằng cứ hễ niềm khoái lạc không được thỏa mãn là ta thấy thất vọng, đau đớn, chua chát hay không? Thế nên người ta phải nhận biết về tất cả những chuyện này, không chỉ về mặt thể xác mà còn từ sâu trong tâm hồn; rồi người ta bắt đầu truy xét xem khát khao khoái lạc từ đâu mà có.

- 8 -

Niềm khoái lạc có phải là lối thoát khỏi nỗi cô đơn?

Bạn biết đấy, có hai kiểu trạng thái trống rỗng. Một kiểu là khi tâm trí nhìn vào chính nó và nhận xét rằng: "Tôi trống rỗng"; còn kiểu kia là trạng thái trống rỗng thực chất mà tôi muốn khỏa lấp đi vì tôi không thấy thoải mái với cảm giác trống trải, cô đơn, trạng thái cô lập và tình trạng bị chia cách hoàn toàn khỏi mọi thứ. Mỗi người trong chúng ta hẳn đều từng bắt gặp cảm giác ấy, dù là tình cờ thoáng qua hay cực kỳ mãnh liệt. Người ta thường cố trốn chạy mỗi khi nhận thức được cảm giác ấy, hoặc cố che đậy nó bằng tri thức, bằng các mối quan hệ, bằng việc đòi hỏi một sự gắn kết hoàn hảo giữa đàn ông và đàn bà, nói chung là bằng mọi cách khả dĩ. Đây là tình trạng hiện tại của chúng ta, phải không nào? Nếu người ta chịu khó quan sát và đi sâu vào bên trong bản thân dù chỉ một chút thôi, họ cũng sẽ nhận ra sự thật này. Khi đó, họ bắt đầu hiểu rằng nơi nào tồn tại cảm giác cô đơn bất tận – sự trống rỗng do chính tâm trí nhìn nhận rằng nó thiếu vắng điều gì đó; thì nơi đó sẽ dấy lên một sự thôi thúc, một động cơ mạnh mẽ để khỏa lấp và che đậy nó.

Vậy nên người ta sẽ nhận biết về trạng thái này một cách có ý thức hoặc vô thức. Thật sự tôi không muốn dùng từ trống rỗng ở đây vì nó vốn là một từ đẹp đẽ. Một vật như cái cốc hay căn phòng sẽ chỉ hữu dụng khi nó có không gian trống. Một cái cốc đã đầy nước hay căn phòng đã chật kín đồ đạc thì thành ra vô dụng. Hầu hết chúng ta khi được ở trong trạng thái trống rỗng thì lại cố lấp đầy chính mình bằng đủ mọi phương cách ồn ào huyên náo, bằng niềm khoái lạc cũng như các hình thức trốn tránh, tìm quên khác.

- 9 -

Hiểu về niềm khoái lạc

không có nghĩa là chối bỏ nó

Nếu không hiểu về niềm khoái lạc, chúng ta không thể chấm dứt nỗi đau buồn. Có được sự hiểu biết về niềm khoái lạc cũng không đồng nghĩa với việc từ bỏ nó bởi đó là một trong những nhu cầu căn bản của cuộc sống, cũng giống như sự tận hưởng vậy. Khi bạn nhìn ngắm một cái cây xinh xắn, một ánh chiều tà dịu dàng, một nụ cười thân thiện, một tia nắng lấp lánh xuyên qua kẽ lá, thì bạn thực sự tận hưởng những vẻ đẹp ấy và cảm nhận được niềm vui sướng tuyệt vời.

- 10 -

Đừng mang theo suy nghĩ vào đó

Khi ngắm nhìn một điều gì đó tuyệt diệu, tràn đầy nét đẹp và sức sống, xin bạn đừng bao giờ để suy nghĩ len lỏi vào đó. Ngay khi sự tận hưởng va chạm cùng ý nghĩ, nó sẽ bị biến chất thành niềm khoái lạc; từ đó nảy sinh nhu cầu đòi hỏi nhiều hơn nữa và nếu ham muốn đó không được thỏa mãn thì sẽ xuất hiện sự xung đột cùng nỗi lo sợ. Vậy, liệu bạn có thể chỉ lặng nhìn mà đừng nghĩ suy không?

Chương VI

Tại sao chúng ta nên thay đổi?

— 1 —
Thay đổi chính mình để thay đổi thế giới

Để hiểu được cái tôi, thứ có thể tự nó mang lại một cuộc cách mạng triệt để và một sự đổi mới hoàn toàn, ta phải nắm rõ toàn bộ diễn biến liên quan đến nó. Tiến trình này trong mỗi cá nhân không hề đối nghịch với tiến trình của thế giới, của số đông, hay của bất kỳ đối tượng nào tương tự. Chẳng có đám đông nào tách biệt với bạn cả, bản thân ta chính là đám đông.

- 2 -

Tại sao chúng ta muốn thay đổi?

Trước hết, tại sao chúng ta lại muốn thay đổi cái-nó-là, hay mang lại một sự chuyển hóa nhỉ? Có lẽ là vì chúng ta thấy bất mãn với chính điều chúng ta là, chúng ta muốn ở trong một trạng thái tốt đẹp hơn, cao quý hơn, giàu lý tưởng hơn và điều đó gây nên sự xung đột, xáo trộn. Chính vì những nỗi đau, sự khó chịu và cảm giác mâu thuẫn đó mà chúng ta mong đợi một sự chuyển đổi.

- 3 -

Thay đổi là cần thiết

Khi bạn thay đổi tận gốc rễ, bạn không hành động vì xã hội hay vì bạn muốn làm việc thiện; vì bạn muốn được lên thiên đường hay gặp Thượng đế, hoặc thứ gì đó tương tự. Bạn thay đổi vì điều đó cần thiết cho bản thân sự thay đổi ấy. Nếu bạn yêu thích một điều gì đó vì chính nó, nó tự khắc sáng tỏ lạ thường; sự sáng tỏ này, chứ không phải việc thiện hay đường lối cải cách, sẽ cứu rỗi cho loài người.

- 4 -

Sự thay đổi bên trong, chứ không phải bề ngoài, sẽ giúp chuyển hóa xã hội

Đã có vô số những bài phát biểu, những cuộc tranh luận và những lời giảng giải, song tất cả những điều ấy đều không dẫn đến hành động trực tiếp vì để thật sự hành động, chúng ta cần thay đổi một cách căn bản và tận gốc. Ta không cần đến những cuộc tranh luận, lý lẽ thuyết phục hay hướng dẫn cách thức; cũng không cần đến những người giúp ta có được sự thay đổi cốt yếu, theo nghĩa sâu sắc nhất của từ này. Chúng ta cần thay đổi, nhưng không phải là theo bất kỳ ý tưởng, công thức, khái niệm cụ thể nào, vì khi ta có những kế hoạch hành động chi tiết thì hành động sẽ bị ngăn chặn. Giữa hành động và ý tưởng có một khoảng lệch thời gian, một sự gián đoạn, và khoảng lặng đó chứa đựng sự chống đối bên cạnh sự tuân phục, hay là sự mô phỏng ý tưởng hoặc công thức đó trong nỗ lực biến nó thành hành động. Chúng ta đang làm vậy mọi lúc mọi nơi; dù ta vẫn biết mình cần phải thay đổi không chỉ ở bề nổi bên ngoài mà ở cả thế giới nội tâm sâu thẳm của ta.

Có vô số thay đổi bên ngoài đang thúc ép ta tuân theo một mô thức hành động nhất định; nhưng thật ra thì những thách thức của đời sống thường nhật lại đòi hỏi ở ta một cuộc cách mạng cá nhân sâu sắc. Hầu hết chúng ta nuôi dưỡng những ý tưởng và khái niệm về điều chúng ta nên là hay điều chúng ta phải là, nhưng chúng ta chẳng bao giờ chịu thay đổi một cách căn cơ. Ý tưởng hay khái niệm không thể khiến chúng ta thay đổi, chúng ta chỉ thay đổi trong trường hợp cấp thiết, mà thường thì ta không bao giờ nhận ra sự cần thiết đó ngay từ đầu. Và cứ nhằm lúc ta muốn thay đổi thì sự xung đột và kháng cự lại ập đến để rồi chúng ta phí phạm quá nhiều năng lượng vào sự chống đối, cản trở đó.

Để giúp xã hội trở nên tốt đẹp hơn, con người cần phải thay đổi. Bạn và tôi phải tích góp cho đủ nguồn năng lượng, động lực, sức sống để có thể mang lại sự chuyển hóa tận gốc rễ trong tâm trí. Vậy mà ta nỡ phí phạm nguồn năng lượng ấy vào sự xung đột, sự kháng cự, sự quy phục, sự cam chịu, sự tuân lệnh hay sao? Để duy trì năng lượng, chúng ta phải nhận biết về chính mình, phải hiểu được rằng ta đã để năng lượng bị hao tổn như thế nào. Đây là một vấn đề thâm căn cố đế của phần lớn loài người, vốn là những kẻ lười biếng. Họ chỉ biết chấp nhận, tuân phục và theo đuôi kẻ khác. Nếu chúng ta nhận thức được căn bệnh biếng nhác này để cố gắng hồi sinh tâm trí và trái tim mình, thì nỗ lực đó lại phát sinh thành xung đột, cũng là một sự phí phạm năng lượng theo kiểu khác.

Thế thì chúng ta cần làm sao để duy trì nguồn năng lượng cần thiết cho một sự bùng nổ diễn ra trong tâm thức – một sự bùng nổ không được trù tính trước bởi ý nghĩ, một sự bùng nổ diễn ra một cách hết sức tự nhiên, có như thế thì nguồn năng lượng trong ta mới không bị hao phí. Tóm lại, việc tập hợp toàn bộ năng lượng là vô cùng quan trọng để ta có thể tạo nên một cuộc cách mạng triệt để trong tâm thức. Chúng ta phải làm mới tâm trí mình cũng như phải thay đổi hoàn toàn quan điểm của mình từ trước đến nay đối với cuộc sống.

Chương VII

Mục đích sống

— 1 —

Mục đích của cuộc sống là gì?

Sự sống là ý nghĩa của cuộc đời, nhưng chúng ta có thực sự sống không, và cuộc sống có thật đáng sống không khi vẫn còn đó nỗi sợ hãi; và trong toàn bộ đời sống, chúng ta được đào luyện với khả năng bắt chước, sao chép? Liệu sự sống có hiện hữu trong việc theo gót uy quyền? Liệu bạn có đang sống thật không khi chỉ theo đuôi ai đó, ngay cả khi người đó là bậc thánh nhân vĩ đại, là một chính khách xuất chúng hay là vị học giả lỗi lạc?

Nếu quan sát bản thân một cách kỹ càng, bạn sẽ thấy rằng thực ra chúng ta chẳng làm gì ngoài việc theo sau người khác; và cái quá trình theo gót này được ta gọi là "sống"; sau tất cả, vào thời điểm sự sống kết thúc bạn sẽ tự hỏi: "Ý nghĩa của cuộc sống là gì?". Với bạn, cuộc sống hiện giờ chẳng có chút nghĩa lý gì; ý nghĩa cuộc đời chỉ có thể trở nên rõ ràng khi bạn có thể tự giải thoát khỏi uy quyền. Và điều ấy là hết sức khó khăn.

Thật sự thì thế nào là tự do khỏi uy quyền? Bạn có thể phá vỡ một luật lệ và đó chưa phải là tự do khỏi uy quyền. Chỉ khi bạn thấu hiểu toàn bộ diễn trình mà trong đó, tâm trí tạo dựng uy quyền; không khác gì cách mỗi người trong chúng ta vì luôn phân vân nên muốn được bảo đảm rằng mình đang sống một đời đúng đắn; thì trong sự thông hiểu đó chúng ta tìm được tự do. Vì muốn được dạy cái nên làm mà chúng ta bị lợi dụng bởi những "bậc thầy" về tinh thần cũng như khoa học. Chúng ta không tài nào biết được ý nghĩa cuộc sống chừng nào chúng ta còn sao chép, bắt chước và hùa theo kẻ khác.

Làm thế nào mà một người có thể hiểu ý nghĩa cuộc sống trong khi tất cả những gì họ tìm kiếm là thành công? Đó là cuộc sống của chúng ta đấy: chúng ta muốn thành công, muốn được an toàn tuyệt đối ở bên trong lẫn

bên ngoài, muốn nghe ai đó bảo rằng ta đang làm điều đúng đắn, rằng ta đang đi trên lộ trình dẫn đến sự cứu rỗi linh hồn... Toàn bộ cuộc sống của ta được dẫn dắt bởi truyền thống, từ ngay ngày hôm qua hay từ hàng ngàn năm trước; chúng ta quen với chuyện biến mỗi kinh nghiệm tích lũy được thành uy lực nhằm đạt được thành quả. Vì vậy, chúng ta không biết ý nghĩa thật sự của cuộc sống; chúng ta chỉ biết nỗi sợ hãi – sợ người ngoài bàn tán, sợ cái chết, sợ thất bại, sợ đặt lòng tin nhầm chỗ, sợ cả chuyện làm việc tốt. Tâm trí chúng ta bối rối vì vướng kẹt trong lý thuyết, đến nỗi ta không diễn tả được ý nghĩa của cuộc sống đối với chính mình.

Cuộc sống là một điều gì đó rất phi thường. Khi một người hỏi rằng: "Ý nghĩa cuộc sống là gì?", anh ta chỉ tìm kiếm một định nghĩa và tất cả những gì anh ta biết được là định nghĩa, tức là những từ ngữ đơn thuần. Anh ta không thấm nhuần được ý nghĩa sâu sắc cũng như sự phong phú không tưởng và sự nhạy cảm trước cái đẹp, cùng tính chất bao la của đời sống.

- 2 -

Cuộc sống là gì?

Trước khi bàn về mục đích của cuộc sống, chúng ta cần giải nghĩa xem "cuộc sống" là gì và "mục đích" là gì, không đơn thuần theo ngữ nghĩa trong từ điển, mà theo đúng ý nghĩa được ta trao gửi vào ngôn từ. Cuộc sống bao hàm các hành động thường nhật, ý nghĩ thường nhật, cảm nhận thường nhật, phải không nào? Nó cũng bao hàm những khó khăn, đau đớn, lo âu, sự dối trá, những thói quen của nhân viên văn phòng, của giới kinh doanh, của công chức, v.v... Toàn bộ chúng là cuộc sống, đúng không? Khi nói đến cuộc sống, chúng ta không chỉ nói về một lớp ý thức duy nhất, mà là nói về toàn bộ quá trình tồn tại, bao hàm các mối tương quan của chúng ta với vạn vật, con người và ý tưởng. Chúng ta gọi đó là cuộc sống, nó tuyệt nhiên không phải là một thứ trừu tượng.

Vậy, nếu đó là cuộc sống mà ta đang nói tới, thì liệu nó có một mục đích chăng? Hay vì chúng ta không hiểu nổi các phương cách của cuộc sống – những nỗi đau đớn, sợ hãi, ước vọng, lòng tham – cũng như không hiểu nổi các hành vi thường nhật của sự hiện hữu nên ta cứ hướng về một mục đích, xa xôi hay gần gũi, trong tương lai hay ngay lúc này. Ta muốn được dẫn dắt bởi mục đích mỗi ngày cho đến cuối đời, đó rõ ràng là cách ta nghĩ về mục đích sống. Nhưng nếu bạn hiểu được mình cần sống ra sao, thì chỉ riêng sự sống thuần túy cũng đã rất trọn vẹn rồi, phải không nào?

Nếu tôi cứ dựa theo ý kiến, mong muốn, sở thích riêng mà quyết định về mục đích đời mình, thì cái mục đích sinh ra từ ham muốn đó chắc chắn không phải là mục đích sống đúng đắn. Thế thì điều gì quan trọng hơn, tìm cho ra mục đích của cuộc đời hay là giải phóng tâm trí khỏi những quy định của chính nó trước khi tự vấn về mục đích sống? Có lẽ nếu tâm trí được tự do thì ta sẽ thấy sự tự do ấy đã là mục đích rồi; sau tất cả, chỉ trong tự do người ta mới khám phá ra được mọi chân lý trên đời.

Vậy nên, điều kiện tiên quyết ở đây là sự tự do, chứ không phải việc kiếm tìm mục đích của cuộc sống.

- 3 -

Đâu là mục tiêu của cuộc sống?

"Ý nghĩa cuộc sống là gì?"

"Mục đích cuộc sống là gì?"

Tại sao bạn lại hỏi những câu như vậy? Phải chăng là vì bạn vẫn cảm thấy rối loạn và đầy phân vân; do không chắc chắn lắm về bản thân mình mà bạn cần tìm đến một điều gì khác thật chắc chắn để dựa dẫm vào. Chẳng hạn như một mục đích sống nhất định hay một mục tiêu cuộc đời thật rõ ràng.

Điều quan trọng không phải là đi tìm mục tiêu cuộc sống mà là hiểu được sự rối loạn khi bạn vướng kẹt vào nỗi khổ sở, sợ hãi, và tất cả những cảm xúc khác. Chúng ta không hề tìm hiểu về sự rối loạn nhưng lại cứ nỗ lực để thoát khỏi nó. Thực tế mà nói thì chuyện con người cần quan tâm đến nhiều nhất không phải là việc tìm cho ra mục đích sống; chúng ta cần chú tâm nhiều hơn vào việc thấu hiểu về tình trạng rối loạn và phiền muộn của mình mới phải.

- 4 -

Hãy hiểu, đừng trốn chạy

khỏi sự giày vò thường nhật

Để cảm nhận trọn vẹn ý nghĩa cuộc sống, chúng ta phải hiểu về những khoảnh khắc mà mình bị giày vò bởi sự phức tạp của đời sống thường nhật, chúng ta đâu thể trốn chạy khỏi chúng mãi. Xã hội mà ta thuộc về nên được hiểu thấu đáo bởi từng cá nhân sinh sống trong đó; không phải chỉ bởi một số triết gia, nhà giáo, hay bậc tôn sư nào đấy. Lối sống của chúng ta cần được chuyển hóa và thay đổi toàn diện. Đó là điều ta cần phải làm, ngoài việc đó ra không còn gì khác quan trọng hơn.

- 5 -

Chúng ta sống vì lẽ gì?

"Chúng ta sống nhưng không biết tại sao mình sống. Đối với nhiều người, cuộc sống dường như chẳng có ý nghĩa gì. Ông có thể cho chúng tôi biết đâu là ý nghĩa và mục đích của cuộc sống này không?"

Thế tại sao bạn lại hỏi tôi điều này? Tại sao bạn lại yêu cầu được biết về ý nghĩa và mục đích của cuộc sống? Bạn có hàm ý gì khi nói đến cuộc sống? Sự sống chẳng phải tự nó đã có mục đích và ý nghĩa riêng rồi sao? Tại sao chúng ta còn muốn nhiều hơn vậy? Có lẽ vì chúng ta quá bất mãn với cuộc sống của mình, cái cuộc sống trống rỗng, nhạt nhòa, chán chường, đơn điệu với vài hoạt động lặp đi lặp lại mãi. Rồi ta cho rằng cuộc sống hẳn phải có một ý nghĩa tràn đầy hơn, thế nên bạn đặt câu hỏi này. Chắc chắn một người có đời sống phong phú sẽ không thấy rối loạn, sẽ nhìn nhận mọi thứ như chúng là, và bằng lòng với những gì mình có. Vì đã thông suốt nên người ấy cũng không băn khoăn về mục đích của cuộc sống mà với họ, chính sự sống là khởi đầu và cũng là kết thúc. Đó lại là cái khó của chúng ta, cuộc sống ta trống rỗng nên ta muốn tìm một mục đích sống và phấn đấu vì nó; đó đơn thuần là hành vi trí óc thiếu tính thực tế. Khi mục đích sống được theo đuổi bởi một tâm trí ngu ngốc, ngờ nghệch và một trái tim rỗng không thì mục đích đó khó tránh khỏi trở nên rỗng tuếch. Vậy ta cần phải làm phong phú thêm cho cuộc sống của mình, không phải với tiền bạc hay những thứ tương tự, mà với sự giàu có của tâm hồn. Khi bạn quyết định rằng mục đích cuộc sống là để được hạnh phúc, là tìm thấy Thượng đế thì chắc hẳn mong muốn ấy là một sự đào thoát khỏi cuộc sống, còn vị Thượng đế của bạn thành ra một điều đã được biết đến. Đó chỉ là ý niệm, và khi bạn xây từng bậc thang dẫn lối đến điều được gọi là Thượng đế, thì chắc chắn đó không phải là Thượng đế. Ta chỉ hiểu được thực tại thông qua sự sống; việc đeo đuổi mục đích sống chứng tỏ rằng bạn đang trốn chạy và không hiểu gì về cuộc sống cả. Cuộc sống là mối tương quan và là hành động trong mối tương quan; khi ta không hiểu về mối tương quan, hay khi mối tương quan trở nên rối loạn thì ta phải kiếm tìm cho mình một ý nghĩa tràn đầy hơn.

Tại sao cuộc sống của chúng ta lại trống rỗng đến vậy? Tại sao chúng ta thấy mình cô đơn và tuyệt vọng? Chúng ta không bao giờ tự thừa nhận rằng cuộc sống này là tất cả những gì ta biết được, do đó nó nên được hiểu một cách đầy đủ và toàn diện nhất. Chúng ta thích chạy xa ra khỏi chính mình hơn, và đó là lý do ta tìm mục đích sống bên ngoài các mối tương quan. Một khi chúng ta bắt đầu hiểu về hành động, hiểu về mối tương quan giữa mình với mọi người, với tài sản, với các niềm tin và ý tưởng, thì ta sẽ thấy sự tương quan đó tự nó đã là đủ. Cũng giống như tình yêu, bạn không phải đi tìm và cũng chưa chắc bạn tìm là sẽ thấy. Tình yêu không thể được vun trồng; bạn sẽ tìm thấy tình yêu ngay trong mối tương quan, không phải ở bên ngoài nó. Chính vì không có được tình yêu, ta mới muốn tìm một mục đích sống. Khi tình yêu thương vô tận đã hiện hữu rồi thì ta không cần tìm kiếm Thượng đế nữa vì tình yêu cũng chính là Thượng đế. Do tâm trí ta đầy ắp những lời máy móc và huyễn hoặc mà cuộc sống ta trống rỗng, rồi ta gắng gượng đi tìm một mục đích vượt quá chính mình. Nếu muốn tìm được mục đích cuộc sống, ta phải hiểu rõ về bản thân; thế nhưng theo một cách có ý thức hay vô thức, ta luôn tránh đối mặt với bản chất sự việc và vì thế ta cầu xin Thượng đế giúp ta điều không tưởng. Chỉ những ai chưa biết đến tình yêu thương mới đặt ra câu hỏi về mục đích cuộc sống. Và tình yêu thương chỉ có thể được tìm thấy thông qua hành động, trong các mối tương quan.

Phần II

Hiểu biết bản thân – chìa khóa của tự do

Chương I

Nỗi sợ hãi

— 1 —

Nỗi sợ hãi bên trong và bên ngoài

Chúng ta bị đè nặng bởi những nỗi lo sợ, không chỉ từ bên ngoài mà cả ở bên trong. Có những nỗi sợ bên ngoài như sợ thất nghiệp, sợ nghèo đói, sợ đánh mất địa vị, sợ bị sếp đối xử tệ bạc. Bên cạnh đó là rất nhiều nỗi sợ bên trong như sợ mình không thật sự hiện hữu, sợ gặp phải thất bại, sợ cái chết, sợ sự cô đơn, sợ mình không được yêu thương, sợ sự chán chường đến tột cùng, v.v...

- 2 -

Nỗi sợ hãi ngăn cản sự tự do tâm lý

Vấn đề tiên quyết và thật sự khẩn thiết của chúng ta là được tự do khỏi nỗi sợ hãi. Bạn có biết nỗi sợ đã làm gì ta không? Nó che mờ và khiến tâm trí chúng ta trở nên trì độn. Vì sợ hãi mà ta đâm ra bạo lực. Vì sợ hãi mà ta bắt đầu tôn sùng một điều gì đó.

- 3 -

Nỗi sợ hãi về thể xác

là phản ứng thường gặp ở động vật

Nỗi sợ hãi về thể xác có nguồn gốc từ các phản ứng ở động vật. Chúng ta được thừa hưởng rất nhiều đặc tính của động vật, một phần lớn trong cấu trúc não bộ của chúng ta là di sản kế thừa từ động vật. Đây là một sự thật mang tính khoa học, không phải là một lý thuyết. Động vật hung dữ, và con người cũng vậy. Động vật rất háu đói, chúng thích được vuốt ve, cưng nựng, được tận hưởng cảm giác dễ chịu, và con người cũng vậy. Động vật sống theo bầy đàn, con người thì thích là thành viên của một nhóm. Động vật có một cấu trúc xã hội, và con người cũng thế. Chúng ta có thể kể chi tiết hơn nữa về vô số điểm tương đồng giữa con người và động vật, nhưng điều quan trọng ở đây là ta nhận ra được loài người chúng ta sở hữu rất nhiều đặc tính bắt nguồn từ động vật.

- 4 -

Liệu ta có thể thoát khỏi những quy định bắt nguồn từ văn hóa hay từ động vật không?

Liệu chúng ta có thể được tự do khỏi những đặc tính có nguồn gốc từ động vật, thậm chí vượt qua chúng, cũng như thật sự giúp tâm trí ta vượt qua cả những quy định của xã hội hay của nền văn hóa đã tạo dựng nên chính nó hay không? Để khám phá ra một chiều kích hoàn toàn khác biệt, ta phải thoát khỏi sự sợ hãi trước đã.

- 5 -

Nỗi sợ thể lý nhằm bảo vệ cơ thể là sự hiểu biết, nỗi sợ tâm lý là vấn đề của chúng ta

Phản ứng tự vệ hiển nhiên không phải là nỗi sợ; chúng ta cần thức ăn, quần áo và chỗ trú ngụ, dù giàu sang hay nghèo hèn. Mọi người đều cần đến chúng trong khi các chính khách không thể giải quyết nhu cầu này. Các nhà chính trị đã phân chia thế giới thành từng quốc gia, chẳng hạn như Ấn Độ, mỗi quốc gia lại có chính quyền tối cao riêng, có quân đội riêng, và tất cả những điều vô nghĩa độc hại thuộc về chủ nghĩa dân tộc. Chúng ta chỉ có duy nhất một vấn đề chính trị: Mang đến sự thống nhất cho toàn thể nhân loại. Và chúng ta không thể làm được điều đó nếu bạn cứ bám víu vào lòng tự tôn dân tộc cùng những ranh giới chia cắt tầm thường. Khi ngôi nhà đang cháy, bạn đâu có bàn tán về người mang nước đến chữa lửa hay về màu tóc của người gây nên cơn hỏa hoạn, bạn chỉ tập trung dập tắt đám cháy thôi. Chủ nghĩa dân tộc đã chia cách loài người, cũng giống như tôn giáo đã phân ly chúng ta, tinh thần dân tộc và tín ngưỡng đã đặt con người vào những vị thế đối nghịch nhau; đó là do chúng ta đều thích sống trong vũng nước nhỏ bé của riêng mình.

Người ta phải được tự do khỏi nỗi sợ, đó là một trong những việc khó khăn nhất bạn phải làm. Hầu hết chúng ta không nhận biết được rằng lúc nào thì chúng ta sợ hãi, và sợ hãi điều gì; và cho dù biết được thì chúng ta lại không rõ phải ứng phó như thế nào. Do đó, chúng ta chạy trốn khỏi chính mình, cũng là nỗi sợ hãi; không may là ta chạy càng xa thì nỗi sợ càng gia tăng, thành thử chúng ta khiến cho mạng lưới của sự trốn chạy thêm phần chằng chéo.

- 6 -

Nguồn gốc của nỗi sợ

Nỗi lo sợ – sợ khi nghĩ đến tương lai, sợ mất việc, sợ cái chết, sợ bệnh tật, sợ khổ đau, v.v... – đã đến với ta như thế nào? Nỗi lo sợ bao hàm một tiến trình suy nghĩ về tương lai hay về quá khứ. Tôi lo sợ về ngày mai và về những gì có thể xảy ra. Tôi lo sợ về cái chết dù vẫn đang cách xa nó một khoảng nhất định. Nỗi lo sợ luôn tồn tại trong mối tương quan; thế nên người ta lo sợ về ngày mai, vì những gì đã xảy ra và vì cả những gì sẽ xảy ra. Vậy đâu là nguồn gốc của nỗi lo sợ, phải chăng là suy nghĩ trong ta?

- 7 -

Ý nghĩ là nguồn gốc của nỗi sợ

Suy nghĩ dung dưỡng nỗi sợ; nếu tôi nghĩ về chuyện mình thất nghiệp hoặc có thể thất nghiệp, chính ý nghĩ đó tạo ra nỗi lo sợ của tôi. Ý nghĩ tự phóng chiếu nó vào thời gian, và ý nghĩ chính là thời gian. Tôi nghĩ về căn bệnh mà mình từng mắc phải và tôi sợ phải đối diện với cảm giác đau đớn đó lần nữa. Khi ta có một trải nghiệm xấu, việc nghĩ về nó và không muốn nó lặp lại đã tạo ra nỗi lo sợ. Đó là do nỗi lo sợ vốn liên quan mật thiết đến cảm giác thỏa mãn. Phần lớn chúng ta bị dẫn dắt bởi sự thỏa mãn; đối với chúng ta, cũng như đối với các loài động vật, cảm giác thỏa mãn là điều quan trọng bậc nhất và nó cũng là một phần của suy nghĩ. Khi ta nghĩ về điều đã khiến chúng ta thỏa mãn, cảm giác thỏa mãn ấy càng được gia tăng. Có thể bạn chưa từng để ý đến chuyện này, đúng không? Sau khi bạn trải nghiệm cảm giác hài lòng – trong một chiều hoàng hôn đẹp đẽ hoặc một hoạt động tình dục chẳng hạn – bạn nhớ về nó và điều này làm dấy lên cảm giác thỏa mãn, cũng giống như khi bạn nhớ về nỗi đau đớn và cảm thấy lo sợ. Vậy, chẳng phải ý nghĩ tạo ra cảm giác thỏa mãn và nỗi lo sợ đấy sao? Ý nghĩ chịu trách nhiệm cho sự đòi hỏi liên tục đối với sự thỏa mãn, cũng như đối với việc gây ra nỗi lo sợ. Người ta hoàn toàn có thể nhận ra điều này khi nhìn vào trải nghiệm thực tế.

Sau đó, người ta tự hỏi liệu ta có thể không nghĩ về cảm giác thỏa mãn hay nỗi đau đớn không? Liệu ta có thể chỉ suy nghĩ khi cần thiết hay không? Thưa bạn, đặt trường hợp bạn là một nhân viên văn phòng, khi làm việc thì bạn rất cần ý nghĩ bởi thiếu nó bạn không làm được gì cả. Khi bạn nói, viết, trò chuyện hay khi bạn đến văn phòng, thì ý nghĩ là cần thiết. Tại đó, ý nghĩ phải thực hiện chức năng của nó một cách chính xác và khách quan. Tại đó, bạn không được để ý nghĩ bị dẫn dắt bởi bất kỳ một khuynh hướng hay thành kiến nào. Tại đó, ý nghĩ mới cần thiết. Còn trong những trường hợp khác thì sao?

Đối với chúng ta, ý nghĩ rất quan trọng, đó là phương tiện duy nhất mà chúng ta có. Ý nghĩ là sự hồi đáp của ký ức được tích lũy qua kinh nghiệm, kiến thức, và truyền thống; ký ức lại là kết quả của thời gian. Với nền tảng

này, chúng ta phản ứng và phản ứng đó là sự suy nghĩ. Chúng ta luôn cần đến ý nghĩ ở một số cấp độ nhất định. Nhưng khi ý nghĩ phóng chiếu chính nó thành tương lai và quá khứ trong tâm lý của bạn, thì kéo theo đó là nỗi lo sợ cũng như cảm giác thỏa mãn. Vì tiến trình này mà tâm trí trở nên trì độn, và trạng thái thụ động là điều khó tránh khỏi. Nỗi lo sợ được mang đến bởi ý nghĩ, về sự thất nghiệp, về việc vợ tôi sẽ bỏ đi theo người khác, về cái chết, về chuyện đã xảy ra, v.v... Liệu ý nghĩ có thể dừng việc suy nghĩ về quá khứ hoặc tương lai trong tâm tưởng như một cách tự phòng vệ hay không?

- 8 -

Sự chú tâm

Người ta tự hỏi liệu mình có thể chấm dứt suy nghĩ để sống một cách toàn vẹn, đầy đủ hơn hay không. Vậy bạn đã bao giờ để ý đến những lúc bạn dành hết tâm sức để làm một việc gì đó chưa? Khi bạn đặt trọn tâm trí mình vào đó thì không hề có chủ thể quan sát, do đó không hề có một người suy tưởng nào và cũng không hề tồn tại một trọng tâm quan sát nào cả.

- 9 -

Sự chú tâm sẽ chấm dứt nỗi lo sợ

Khi bạn có được sự chú ý toàn diện và cao độ như thế thì không còn tồn tại một chủ thể quan sát nào để nuôi dưỡng nỗi lo sợ nữa. Chủ thể quan sát chính là trung tâm của ý nghĩ, đó là tôi, là bản ngã; chủ thể đó đóng vai trò kiểm duyệt. Nếu không có suy nghĩ thì sẽ không có chủ thể quan sát; đó không phải là một trạng thái trống rỗng mà đòi hỏi ở ta một trình độ chất vấn nhất định – đừng bao giờ dễ dàng chấp nhận bất cứ điều gì.

- 10 -

Căn nguyên của mọi nỗi lo sợ

Sự lệ thuộc vào sự vật xung quanh, lệ thuộc vào người khác hay vào những ý tưởng sẽ nuôi dưỡng nỗi lo sợ; sự lệ thuộc phát sinh từ thói ngu dốt, từ sự thiếu hiểu biết chính mình, từ sự nghèo nàn của tâm hồn. Nỗi lo sợ khiến tâm hồn luôn bất an, nó ngăn cản quá trình giao tiếp và tìm hiểu. Nhờ tự nhận thức về chính mình mà chúng ta bắt đầu khám phá để từ đó hiểu được căn nguyên của nỗi lo sợ, không chỉ trên bề mặt mà còn từ sâu thẳm bên trong. Nỗi lo sợ vừa tự nó sinh sôi, vừa được tích lũy dần theo thời gian; vì nó liên hệ với quá khứ nên để suy nghĩ có thể tự do thì quá khứ phải được nhận thức thông qua hiện tại. Quá khứ sinh ra hiện tại và trở thành những ký ức đồng nhất với cái tôi và cái của tôi. Cái tôi ấy chính là căn nguyên của mọi nỗi lo sợ.

Chương II

Giận dữ và bạo lực

— 1 —

Sự giận dữ dường như khởi nguồn

từ việc cho mình là quan trọng

Sự giận dữ giống với sự cô lập một cách lạ thường; cũng như nỗi khổ đau, nó chia tách người ta ra và chí ít là tại thời điểm này, nó khiến cho mọi mối tương quan chấm dứt. Sự giận dữ nhất thời sở hữu nguồn năng lượng của sự cô lập; sự cô lập chính là nỗi tuyệt vọng, thế nên sự giận dữ cũng biểu hiện một nỗi tuyệt vọng kỳ lạ trong đó. Cơn giận nổi lên khi chúng ta thất vọng, ghen tỵ, bị tổn thương, dẫn đến việc hành xử bạo lực và nguỵ biện cho lối hành xử đó. Chúng ta kết tội người khác, và sự quy kết đó cũng là một động thái biện hộ cho bản thân chúng ta. Nếu bỏ qua hết những kết luận như tự cho mình đúng, hoặc tự nhận mình sai, thì chúng ta sẽ ra sao? Chúng ta dùng mọi phương cách để tự bênh vực cho mình và việc nổi giận, cũng như căm ghét, là một trong những cách dễ dàng nhất. Sự giận dữ đơn thuần xuất hiện ngẫu nhiên và cũng nhanh chóng tan biến; song song đó còn tồn tại sự giận dữ được hình thành một cách có chủ đích, được trù tính trước nhằm gây tổn thương hay hủy hoại đối tượng mà cơn giận hướng đến; đó lại là một vấn đề khác.

- 2 -

Căn nguyên thể lý

và căn nguyên tâm lý của cơn giận

Sự giận dữ đơn thuần có thể đến từ một số nguyên nhân về thể trạng vốn dễ nhận biết và điều trị, nhưng nếu cơn giận liên quan đến tâm lý thì âm thầm và khó nắm bắt hơn nhiều. Hầu hết chúng ta dễ dàng nổi giận và cũng dễ dàng tìm được lời bào chữa cho nó. Tại sao chúng ta không nên tức giận khi người khác hay chính bản thân mình hành xử sai trái cơ chứ? Thế là chúng ta có cớ nổi giận một cách hợp lý; ta chẳng bao giờ chỉ nhận định rằng mình đang giận và để mọi chuyện dừng lại tại đó, chúng ta sa vào việc giải thích về căn nguyên của cơn giận ấy. Chúng ta cũng chẳng bao giờ thừa nhận rằng mình đang ghen ty hay đau khổ mà chỉ cố gắng biện hộ hoặc giải thích cho sự giận dữ. Chúng ta hỏi rằng làm sao yêu mà không ghen và tin rằng những hành động của người khác đã làm ta đau khổ. Cứ thế, chính sự lý giải cùng với những ý kiến dù thầm lặng hay thành lời đó, đã duy trì cơn giận và khiến nó trở nên lớn mạnh hơn, lan tỏa hơn. Điều đó ngăn cản ta khám phá chính mình. Vì chúng ta muốn được ca tụng hay được xu nịnh, chúng ta kỳ vọng một điều gì đó; nếu không đạt được thì chúng ta thất vọng, cay đắng, ty nạnh. Rồi sau đó chúng ta đổ lỗi cho người khác một cách bạo liệt hay ngấm ngầm, cứ như thể họ có bổn phận chịu trách nhiệm cho mọi nỗi khổ của chúng ta vậy.

- 3 -

Cơn giận náu mình

trong sự lệ thuộc

Đối với tôi, bạn có một ý nghĩa vô cùng to lớn; tôi lệ thuộc vào bạn để được hạnh phúc, tôi lệ thuộc vào bạn để thu về uy thế cùng địa vị cho mình. Nhờ bạn, tôi mới tròn vẹn; do đó bạn cực kỳ quan trọng nên tôi phải bảo bọc bạn, phải chiếm hữu lấy bạn. Nhờ bạn, tôi thoát ra khỏi chính mình nên một khi bị ném trở lại tình trạng ban đầu, tôi liền cảm thấy sợ hãi và trở nên giận dữ với nhiều hình thức khác nhau: thất vọng, oán giận, đau khổ, ghen tỵ, v.v...

- 4 -

Vấn đề của việc dồn nén cơn giận

Cơn giận bị dồn nén cũng như nỗi oán hận, cần đến sự tha thứ như một phương thuốc giải độc; thế nhưng ta cần lưu tâm hơn cả đến cơn giận bị dồn nén, bởi sự tha thứ sẽ là thừa thãi nếu không có quá trình tích lũy cơn giận, sự tha thứ chỉ cần thiết đối với nỗi oán hận, còn để thoát khỏi sự trói buộc của những lời đường mật, cũng như tình trạng tổn thương mà không phải cố hết sức phớt lờ chúng thì ta cần đến lòng khoan dung, nhân từ. Cơn giận không thể được xua tan bởi ý chí vì ý chí là một phần của bạo lực. Nó là kết quả của ham muốn, của khao khát trở thành một điều lớn lao và bản chất của ham muốn chính là sự gây hấn, thống trị. Dùng ý chí để triệt tiêu cơn giận chẳng khác gì chuyển cơn giận sang một cấp độ khác và trao cho nó một cái tên khác nhưng về bản chất thì đó vẫn là một dạng bạo lực. Vậy, nỗ lực thoát khỏi bạo lực không có nghĩa là chúng ta vun trồng cho cái tâm phi bạo lực, mà là chúng ta cần hiểu rõ hơn về sự ham muốn.

- 5 -

Sự kỳ vọng mang đến nỗi đau

và cơn giận

Nếu bạn tức giận đến cùng cực chứ không chỉ thoáng bực mình, chuyện gì đã xảy ra? Tại sao một người lại nổi giận? Phải chăng là vì người đó bị tổn thương, đã có ai đó nói điều gì không phải với họ, nhưng nếu đó là lời tâng bốc thì có lẽ họ lại thỏa mãn. Vậy là bạn bị tổn thương do tự xem mình là quan trọng đúng không? Vậy do đâu ta lại có sự tự xem trọng đó?

Mỗi người đều sở hữu một ý niệm hoặc một hình tượng về chính mình, về cái mà ta là, về cái mà một người nên hoặc không nên là. Tại sao một người lại tạo ra hình ảnh về chính mình? Chính vì họ chưa từng nghiền ngẫm xem mình thật sự là ai. Ý niệm của chúng ta về bản thân là một cách đào thoát khỏi thực tế. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta cần trở nên thế này hay thế kia, chẳng hạn như trở thành một mẫu hình lý tưởng hay một vị anh hùng. Điều khơi dậy cơn giận ở đây chính là sự công kích cái lý tưởng, cùng cái hình tượng mà ta có về chính mình. Một khi bạn quan sát được mình thật sự là ai thì không ai có thể gây tổn thương cho bạn. Nếu một người biết mình là kẻ lừa dối và bị bảo như vậy, điều này không gây tổn thương trong khi đó là sự thật. Nhưng khi bạn vờ rằng bạn không phải là một kẻ dối trá và bị bảo như thế thì bạn sẽ trở nên giận dữ và hung bạo. Chúng ta hóa ra luôn ở trong một thế giới tưởng tượng đầy hoang đường mà chẳng bao giờ sống với hiện thực. Để quan sát cuộc sống như nó là, để có thể nhìn thấy nó và trở nên thân quen với nó thì ta phải loại bỏ đi mọi sự phán xét, đánh giá, thành kiến và nỗi sợ hãi.

- 6 -

Sự hiểu biết xua tan cơn giận

Có một điều chắc chắn là bạn sẽ trở thành chính những gì mà bạn chống đối lại. Nếu tôi đang giận dữ và bạn đến gặp tôi với sự giận dữ thì chuyện gì sẽ xảy ra? Chúng ta càng giận dữ hơn và bạn trở nên giống như tôi. Nếu tôi là quỷ dữ, và bạn chiến đấu với tôi theo cách của quỷ, thì bạn cũng trở thành quỷ dữ dù bạn cảm thấy mình đang làm điều tốt. Nếu tôi là một kẻ hung bạo và bạn sử dụng những phương pháp hung bạo để chế ngự tôi thì bạn cũng hung bạo hệt như tôi. Chúng ta đã cư xử như thế này hàng ngàn năm qua. Chắc chắn phải có một cách tiếp cận khác với việc đối đầu sự căm ghét bằng sự căm ghét. Nếu tôi dùng những cách thức bạo lực để chống lại cơn giận trong mình thì tôi đã sai trong khi cố gắng đạt được mục đích đúng đắn; thế nên kết quả tốt không bao giờ đến với tôi. Cơn giận không thể được hóa giải nếu thiếu đi lòng khoan dung và sự thấu hiểu, nó không thể biến mất khi ta sử dụng các phương tiện bạo lực. Cơn giận có thể là kết quả của nhiều nguyên nhân, chúng ta cần hiểu về chúng để thoát ra khỏi sự giận dữ.

Chúng ta đã tạo ra nào là quân thù, nào là kẻ cướp, rồi chính chúng ta trở thành kẻ đối địch thì không có cách nào chấm dứt được tình trạng thù địch này cả. Chúng ta phải hiểu được nguyên nhân gây ra tình trạng đó, đồng thời chấm dứt việc dung dưỡng nó bằng ý nghĩ, cảm xúc và hành động của mình. Đây là một nhiệm vụ hết sức khó khăn, đòi hỏi việc liên tục nhận thức về chính mình kết hợp với sự thông minh, linh hoạt; bởi chúng ta ra sao thì xã hội trở nên như vậy. Kẻ thù ta hay bạn bè ta đều là kết quả đến từ ý nghĩ và hành động xuất phát từ phía ta. Chúng ta chịu trách nhiệm cho việc tạo ra tình trạng thù địch và vì thế, việc nhận biết các ý nghĩ và hành động của riêng mình quan trọng hơn nhiều so với sự phân định kẻ thù và bạn bè; suy nghĩ đúng đắn sẽ chấm dứt sự chia rẽ này. Tình yêu thương luôn vượt trội hơn cả bè bạn lẫn kẻ thù.

- 7 -

Giận dữ là một tiến trình mang tính lịch sử

Chúng ta đang chứng kiến một thế giới đầy hận thù đã được tạo nên và duy trì bởi cha ông chúng ta, và bởi cha ông của cha ông chúng ta, và cả bởi chính chúng ta nữa. Vậy, sự ngu dốt đã được kéo dài từ trong quá khứ bất tận chứ chẳng hề tự dưng xuất hiện. Nó là kết quả của sự thiếu hiểu biết ở loài người, trong toàn bộ tiến trình lịch sử, đúng không nào? Chúng ta là những cá nhân đã phối hợp cùng với tổ tiên của mình, những người mà trước đó cũng đã phối hợp với cha ông của họ; tất cả chúng ta cùng thúc đẩy cái tiến trình của lòng căm ghét, nỗi sợ hãi, thói tham lam, và hơn thế nữa. Giờ đây, chúng ta tiếp tục là những cá nhân nối gót thế giới hận thù này cho đến tận khi nào chúng ta vẫn còn thấy ổn thỏa với nó.

- 8 -

Nội tâm thế nào, cuộc sống thế ấy

Thế giới là phiên bản mở rộng của chính bạn. Nếu cá nhân bạn mong muốn xua tan đi hận thù, thì chính bạn phải ra tay chấm dứt điều ấy. Để làm được điều đó, bạn phải tách mình khỏi những thô lậu của lòng hận thù cũng như những dạng thức tinh vi của nó, chừng nào bạn còn mắc kẹt trong nó thì bạn vẫn là một phần của thế giới đầy rẫy sự ngu dốt và sợ hãi. Thế giới là một phiên bản mở rộng, là sự lặp lại và nhân rộng chính bạn. Thế giới không tồn tại tách rời khỏi cá nhân. Nó có thể tồn tại như một ý tưởng, một trạng thái, một tổ chức xã hội, nhưng để hiện thực hóa ý tưởng ấy, để khiến tổ chức xã hội hay tôn giáo đó hoạt động, thì phải có các cá nhân. Sự ngu dốt, tham lam, và sợ sệt của cá nhân sẽ duy trì sự ngu dốt, lòng tham và nỗi sợ hãi trong tập thể. Nếu một cá nhân thay đổi, liệu sự đổi khác đó có thể tác động đến thế giới của sự căm thù, của sự tham lam, v.v... này hay không? Bạn có thể tiếp tục vướng kẹt trong sự ngu dốt, lòng căm ghét, thói tham lam; hoặc bạn có thể bắt đầu suy nghĩ một cách nghiêm chỉnh, đúng đắn và đầy nhận thức, khi đó bạn không chỉ được tách rời khỏi những nguyên nhân xấu xa của nỗi đau đớn và buồn khổ mà ẩn trong sự thấu hiểu đó bạn còn khám phá ra được cái toàn thể, cái vẹn tròn.

- 9 -

Nguyên nhân của giận dữ

và bạo lực

Điều gì đã dẫn đến hiện trạng bạo lực hung tàn khủng khiếp và đầy tính hủy diệt trên khắp thế giới? Tôi tự hỏi liệu bạn đã từng thắc mắc về điều này chưa, hay là bạn chấp nhận nó như một lẽ đương nhiên, như một phần không thể thiếu của cuộc sống?

Mỗi người trong chúng ta đều có tính bạo lực tiềm tàng. Chúng ta cáu kỉnh và không muốn bị người khác chỉ trích, chúng ta từ chối bất kỳ sự can thiệp nào vào đời sống riêng tư của mình. Chúng ta cực kỳ bảo thủ, và do đó cực kỳ hung hăng khi ta một lòng tin vào những lời giáo điều; khi mà ta tôn thờ hay sùng bái chủ nghĩa dân tộc. Trong đời sống riêng tư bí mật của mình, chúng ta hung hăng và bạo lực, đầy tham vọng và ham mê tiền tài, vật chất thì ở đời sống bên ngoài, trong mối quan hệ với những người khác, chúng ta cũng hung hãn, ngang tàng và đầy tiêu cực.

Điều này vẫn đang xảy ra và nó đã luôn xảy ra trong suốt chiều dài lịch sử của nhân loại, tôi tự hỏi vì sao lại như thế? Đã nảy sinh rất nhiều cuộc chiến tranh, đã tồn tại rất nhiều lực lượng hủy diệt rộng khắp trên toàn thế giới, vì sao vậy nhỉ? Việc biết được nguyên nhân và lý do dẫn đến tình trạng này không hẳn sẽ giải thoát tâm trí ta khỏi bạo lực, nhưng chúng ta cần đặt ra câu hỏi tại sao hàng bao thế hệ, loài người đều cực kỳ bạo lực, hung tàn, độc ác, đầy khuynh hướng công kích và hủy diệt ngay cả với đồng loại của mình. Bạn nghĩ đâu là nguyên do? Trước khi tìm đến câu trả lời về sự tự do thoát khỏi bạo lực, thiết nghĩ chúng ta cần hiểu được vì sao những phản ứng bạo lực này lại tồn tại như vậy.

- 10 -

Nguyên nhân sinh lý

Tôi nghĩ một trong những nguyên nhân dẫn đến phản ứng bạo lực là do bản năng sinh lý mà chúng ta được thừa hưởng qua nhiều thế hệ, từ động vật. Bạn hẳn đã trông thấy mấy con chó cắn lộn, hay những con bê to khỏe ức hiếp con yếu hơn; đó là vì động vật có bản chất hung hăng và bạo lực. Con người tiến hóa từ động vật nên thừa hưởng tính bạo lực và sự căm ghét; phản ứng bạo lực xuất hiện khi ta muốn xác định quyền sở hữu đối với lãnh thổ hay đối với bạn tình, cũng như loài vật.

- 11 -

Nguyên nhân xã hội và môi trường

Một nguyên nhân khác của tình trạng bạo lực là do chính môi trường, xã hội mà ở trong đó chúng ta sinh sống; do nền văn hóa mà từ đó chúng ta được nuôi dưỡng; do nền giáo dục mà chúng ta tiếp nhận. Chúng ta bị thúc ép bởi xã hội để gây hấn – mỗi người chiến đấu vì bản thân, ai cũng mong có được địa vị, quyền lực, uy thế, ai cũng chỉ quan tâm đến duy nhất chính mình. Mặc dù cũng còn đó sự lưu tâm đến gia đình, hội nhóm, dân tộc, v.v... nhưng về cơ bản sự lưu tâm đó vẫn bao hàm việc quan tâm đến bản thân mình; dù làm việc cùng tập thể, người ta vẫn đặt bản thân mình lên trên hết. Xã hội là một trong những nguyên nhân góp phần gây ra tình trạng bạo lực này ở chúng ta, nó đã dạy bạn phải trở nên hung hăng, phải chiến đấu để sống sót. Môi trường là một nguyên nhân khác khiến cho tình trạng bạo lực tràn ngập trong xã hội mà chúng ta đang sống; hiện trạng bạo lực này là do toàn nhân loại, do chính chúng ta tạo nên.

- 12 -

Sự giận dữ chủ yếu đến từ nhu cầu

an toàn về mặt tâm lý

Trên tất cả, tôi cho rằng nguyên nhân chính dẫn đến bạo lực là mong muốn tìm kiếm sự an toàn về mặt tâm lý ẩn sâu trong mỗi chúng ta; ta cầu cho đời mình được ổn định, an toàn, chắc chắn. Sự thôi thúc và cảm giác mong mỏi được an toàn nội tâm đó phóng chiếu ra thành nhu cầu tìm kiếm sự an toàn. Đó là lý do vì sao chúng ta có tất cả những bộ luật hôn nhân hiện hành, qua đó ta có thể kiểm soát người phụ nữ, người đàn ông, và nhờ thế cảm thấy an toàn trong mối quan hệ của mình. Nếu mối quan hệ đó bị đe dọa thì chúng ta trở nên bạo lực, như một nhu cầu tâm lý, để cảm thấy an toàn hơn trong quan hệ giữa ta và mọi đối tượng. Thật ra chẳng có sự chắc chắn hay sự an toàn vĩnh cửu nào trong các mối quan hệ cả. Vợ bạn hay chồng bạn đều có thể phản bội bạn, gia tài của bạn cũng có thể bị mất trắng bất cứ lúc nào.

- 13 -

Trật tự phổ quát bên trong

và bên ngoài

Trước tiên chúng ta cần đến một trật tự ở bên ngoài và trật tự đó sẽ không được lập nên trừ khi có một ngôn ngữ và một kế hoạch đồng nhất cho toàn nhân loại. Sau đó, bên trong chúng ta, tâm trí phải tự giải phóng nó khỏi sự đào thoát để đối diện với cái-nó-là. Liệu tôi có thể nhìn vào sự bạo lực của mình và không chối bỏ rằng: “Tôi không bạo lực”, cũng như không kết án hay bào chữa cho nó mà chỉ đơn thuần nhìn vào thực trạng, hay là không?

- 14 -

Tội phạm vị thành niên

Trên mọi phương diện của đời sống, chúng ta được khuyến khích để cạnh tranh, để thỏa tham vọng, để đạt thành công. Vậy bạn mong đợi gì trong một xã hội đề cao sự thịnh vượng đến thế? Bạn muốn gây ra tội danh gì đấy ở lứa tuổi vị thành niên để được chú ý, để được mọi người dõi theo, thế thôi. Chúng ta không tìm cách giải quyết vấn đề tận gốc, chẳng hạn như ngăn chặn toàn bộ tiến trình của chiến tranh, của việc duy trì quân đội, của việc nung nấu tham vọng, của việc khuyến khích cạnh tranh. Những điều này bắt nguồn từ tâm hồn chúng ta và trở thành những rào chắn của xã hội mà trong đó xuất hiện những cuộc nổi dậy ở một bộ phận thanh thiếu niên và cả ở những người có tuổi. Vấn đề không chỉ gói gọn trong tình trạng tội phạm vị thành niên mà còn liên quan đến toàn bộ cấu trúc xã hội. Sẽ không có lời giải nào cho vấn đề này chừng nào bạn và tôi còn luẩn quẩn trong cái xã hội ấy, cái xã hội đại diện cho lòng tham, sự tàn ác, ham muốn thành công, khát khao trở thành ai đó trên đỉnh cao danh vọng. Toàn bộ quá trình này về cơ bản là sự theo đuổi cảm giác thỏa mãn mang tính vị kỷ, chẳng qua nó được nâng lên thành một điều có vẻ đáng coi trọng mà thôi.

- 15 -

Ta có tôn sùng kẻ sát nhân

và theo đó dung dưỡng sự giận dữ?

Ta tôn sùng một người thành công nhiều đến nhường nào? Và ta tô vẽ bao nhiêu cho hình tượng của kẻ sát hại hàng ngàn người khác? Có đủ mọi kiểu chia rẽ về niềm tin và chính những điều này đã tạo ra xung đột. Khi bạn đối phó với tình trạng tội phạm vị thành niên bằng cách giữ bọn trẻ ở nhà hay thiết lập kỷ luật với chúng, hay đưa chúng vào quân đội, hay nhờ cậy các nhà tâm lý học và nhà cải cách xã hội, chắc chắn bạn chỉ đang giải quyết vấn đề một cách hời hợt. Chúng ta sợ phải trả lời những câu hỏi nền tảng, cốt lõi vì e ngại mình bị quần chúng xa cách, bị gán ghép cho một danh xưng không hay ho nào đó; những điều đám đông nghĩ về ta dường như có tầm quan trọng rất lớn đối với hầu hết chúng ta. Dù bạn ở đâu trên Trái đất này thì vấn đề về cơ bản cũng giống nhau, chỉ khi tâm trí bạn hiểu được toàn bộ cấu trúc xã hội thì chúng ta mới tìm được một cách tiếp cận vấn đề hoàn toàn mới mẻ; đến lúc đó có lẽ ta sẽ thiết lập được một nền hòa bình thật sự.

Chương III

Sự buồn chán

và niềm vui thích

— 1 —

Có phải ta đang tìm cho mình

một hình thức đào thoát?

Thực chất việc trở thành một nhà hoạt động xã hội, hay một chính trị gia, hay một người hoạt động tôn giáo mang ý nghĩa gì? Phải chăng là vì bạn chẳng biết làm gì nên quyết định trở thành một nhà cải cách? Nếu thấy chán, sao bạn không cứ để mình chán chường đi? Nếu bạn đang buồn, hãy cứ buồn. Đừng cố tìm cách chạy trốn vì việc bạn cảm thấy buồn có một ý nghĩa vô cùng quan trọng, nếu bạn có thể hiểu được nó thì hãy sống với nó. Nếu bạn tự nhủ: "Tôi thấy chán, do đó tôi sẽ tìm thứ gì đó để làm" thì tức là bạn chỉ đang cố gắng chạy thoát khỏi nỗi buồn chán; kết cuộc là như hầu hết mọi hoạt động đào thoát của chúng ta, bạn sẽ làm tổn hại thêm cho bản thân cũng như xã hội. Sự nguy hại có khuynh hướng gia tăng khi bạn cố trốn chạy hơn là khi bạn chấp nhận tĩnh tại với trạng thái của mình. Vấn đề là làm thế nào để không bỏ chạy? Sẽ vô cùng khó khăn cho bạn để dừng việc đào thoát lại và đối mặt với vấn đề. Nếu bạn thực sự cảm thấy chán chường, tôi rất sẵn lòng bảo với bạn: "Dừng lại nào, hãy ở đó, hãy nhìn vào nó mà xem. Tại sao bạn phải làm bất cứ điều gì cơ chứ?".

- 2 -

Tại sao chúng ta buồn chán?

Tại sao bạn lại buồn chán? Thế nào là buồn chán? Vì đâu bạn không cảm thấy hào hứng với mọi điều? Chắc hẳn là có những lý do và căn nguyên cho cảm giác uể oải đó; sự chịu đựng, nỗ lực đào thoát, vô số niềm tin cùng những hoạt động không ngừng nghỉ dường như đã khiến tâm trí bạn uể oải và trái tim bạn xơ cứng. Nếu biết được lý do khiến bạn mất đi sự hứng thú thì bạn chắc chắn sẽ giải quyết được vấn đề, không phải vậy sao? Sau đó, niềm hứng thú ngay lập tức được khơi dậy trong bạn. Còn nếu bạn cũng không hào hứng nốt với việc tìm ra lý do mình buồn chán, thì bạn cũng không thể thúc đẩy mình trong hoạt động nào cả; khi đó bạn chỉ đơn thuần làm gì đó cho xong thôi, hệt như chú sóc chạy vòng quanh chiếc lồng của nó vậy. Tôi biết đây là một kiểu hoạt động mà hầu hết chúng ta ưa làm. Nhưng chúng ta có thể khám phá từ sâu trong tâm hồn rằng tại sao chúng ta buồn chán đến cùng cực, chúng ta có thể hiểu tại sao mình lại ở trong tình trạng này. Đó là vì chúng ta đã làm kiệt quệ cảm xúc và tinh thần của mình; chúng ta cố thử làm quá nhiều thứ, trải qua quá nhiều cảm giác, tham gia quá nhiều trò tiêu khiển. Sự thử nghiệm quá độ khiến chúng ta trở nên uể oải, rã rời. Chúng ta gia nhập một nhóm nào đó, làm mọi điều ta được yêu cầu rồi rời bỏ nó; kế đó chúng ta lại tham gia một nhóm khác và tiếp tục thử nghiệm. Nếu tâm lý gia này làm chúng ta thất vọng, ta đi tìm một tâm lý gia khác hay tìm một thầy tu; nếu thất bại, ta lại đến với một người thầy khác nữa. Cứ thế chúng ta kiếm tìm và quá trình hết kéo căng lại thả lỏng này làm ta kiệt quệ, đúng không nào? Cũng như mọi cảm giác khác, nó nhanh chóng khiến tâm trí ta trở nên trì độn.

- 3 -

Buồn chán có thể dẫn đến kiệt sức

Chúng ta quả thật đã làm vậy đấy, ta trải qua hết cảm xúc này đến cảm xúc khác, hết cơn hào hứng này đến cơn hào hứng khác đến mức kiệt sức. Bây giờ bạn đã nhận thức được điều đó rồi, đừng để mọi chuyện đi xa hơn; đừng tự thúc ép nữa mà hãy nghỉ ngơi, để tâm trí được tĩnh lặng và phục hồi sức mạnh. Điều này cũng rất khó khăn bởi lẽ tâm trí luôn muốn thực hiện một việc gì đó. Khi bạn đạt tới trạng thái hoàn toàn cho phép mình được là chính mình, được buồn chán, xấu xí, gớm ghiếc, hay bất kỳ điều gì vốn dĩ ta là, thì có khả năng vấn đề sẽ được giải quyết.

Điều gì xảy ra khi bạn chấp nhận một điều gì đó, chẳng hạn như sự thật về chính bạn? Khi bạn có thể chấp nhận rồi thì nào có còn vấn đề gì nữa? Vấn đề chỉ tồn tại chừng nào chúng ta chối bỏ một điều hiển nhiên và mong muốn thay đổi nó. Điều này không có nghĩa là tôi khuyến khích thói buông thả dễ dãi, mà hoàn toàn ngược lại. Nếu chúng ta chấp nhận cái chúng ta là, thì chúng ta thấy được điều làm mình kinh sợ; khi đó cái được gọi là sự buồn chán hay thất vọng, nỗi sợ hãi sẽ trải qua một sự thay đổi triệt để, và mọi điều khiến ta hằng lo lắng đều sẽ biến chuyển hoàn toàn.

- 4 -

Phải chăng chúng ta chỉ vui thích vì những phần thưởng?

Chúng ta có hàm ý gì khi nhắc đến niềm vui thích? Tại sao lại có sự chuyển đổi từ niềm vui thích thành nỗi buồn chán? Bạn cảm thấy vui thích với điều khiến bạn hài lòng và thỏa mãn, phải vậy không? Niềm vui thích có phải cũng là một quá trình vơ vét mà thôi? Bạn có thấy vui thích với một thứ dù không thu được gì đó từ nó hay không? Sẽ tồn tại một niềm vui thích đến chừng nào bạn vẫn còn gom được lợi lộc về cho mình, sự thu nhận chính là niềm vui thích của bạn, không phải vậy sao? Bạn cố gắng tranh giành và thấy thỏa mãn với mọi thứ mà bạn tiếp cận, sau khi đã tận dụng nó triệt để thì tự nhiên bạn cảm thấy chán. Mọi sự hám lợi đều là một hình thức đưa đến nỗi buồn chán, mệt mỏi. Chúng ta muốn đổi đồ vật khi đã mất hết hứng thú, ngay lập tức chúng ta chuyển hướng và sẽ luôn có một món đồ mới để thay thế. Chúng ta chuyển sang một thứ khác để thu lợi từ nó, luôn có điều gì đó cho ta thu nhận trong sự thỏa mãn, trong kiến thức, trong danh vọng, trong quyền lực, trong hiệu suất, trong việc lập gia đình, v.v... Khi không còn mục tiêu xa hơn để đạt được trong một tôn giáo, hay với Đấng cứu thế, chúng ta đánh mất niềm vui thích và chuyển ngay sang một thứ khác. Một số người ngủ quên trong một tổ chức và mãi chẳng thức dậy, những ai tỉnh dậy được thì lại tiếp tục ru ngủ mình với việc tham gia một tổ chức khác. Sự dịch chuyển này của quá trình trục lợi được gọi là hành trình mở mang suy nghĩ, là sự phát triển bản thân.

"Liệu niềm vui thích có luôn luôn đồng nghĩa với việc thu nhận lợi ích hay không?"

Thành thật mà nói, bạn có thấy vui thích với một điều không mang lại ích lợi gì, dù đó là một vở kịch, một trò chơi, cuộc trò chuyện, một quyển sách, hay một người nào đó? Nếu một bức tranh không mang lại cho bạn lợi ích nhất định, bạn sẽ bỏ đi. Nếu ai đó không khiến bạn hứng thú hay làm bạn phiền lòng theo một cách nào đó, hay nếu họ không mang đến sự

mãn nguyện hoặc cảm giác nhói lòng cho một mối quan hệ đặc biệt, bạn sẽ chẳng thích thú, bạn trở nên chán chường ngay. Bạn đã từng để ý đến chuyện này chưa?

"Vâng, nhưng tôi chưa bao giờ nhìn theo cách này trước đây."

Bạn sẽ không tìm đến tôi nếu bạn không muốn đạt được điều gì đó, trong trường hợp này là bạn muốn thoát khỏi nỗi buồn chán. Khi tôi không thể trao cho bạn sự tự do đó, bạn sẽ lại thấy chán; nhưng nếu chúng ta có thể cùng nhau tìm hiểu về diễn trình của sự hám lợi, của niềm vui thích, của sự buồn chán này, có lẽ chúng ta sẽ có được tự do. Bạn không thể giành lấy sự tự do; khi bạn giành lấy một thứ nào đấy, chắc chắn bạn sẽ sớm cảm thấy chán. Sự hám lợi khiến tâm trí mệt mỏi, và dù mang tính tích cực hay tiêu cực thì quá trình thu nhận đều sẽ trở thành gánh nặng. Ngay khi muốn thu lợi thì bạn đã đánh mất luôn cả niềm vui thích rồi. Trong khi cố gắng chiếm hữu, bạn tìm được niềm vui thú; nhưng sự chiếm hữu đó rồi cũng sẽ dẫn bạn đến nỗi chán chường. Bạn có thể sở hữu nhiều hơn, rồi sự theo đuổi cuối cùng cũng đẩy bạn về phía nỗi buồn chán. Bạn thử nhiều hình thức khác nhau của sự đeo đuổi lợi ích, và nỗ lực thu gom về mình để hưởng thụ niềm vui thích. Nhưng sẽ luôn có một điểm kết thúc cho sự ham mê lợi lộc, và chính tại đó nỗi buồn chán đang chờ đợi bạn. Đây là điều đã và đang xảy ra phải không nào?

- 5 -

Sự phục hồi diễn ra

trong dòng suy tưởng

Vấn đề của chúng ta nằm ở chỗ tâm trí ta chẳng bao giờ tĩnh tại; tâm trí luôn cảm thấy lo lắng, nó luôn theo đuổi một điều gì đó, nó tiếp nhận hay khước từ, nó tìm kiếm và tìm thấy. Tâm trí chẳng bao giờ tĩnh tại; quá khứ che phủ hiện tại và tạo lập tương lai của riêng nó, đó là một chuyển dịch trong dòng thời gian và hầu như không có một khoảng lặng nào giữa các ý nghĩ. Một ý nghĩ nối tiếp một ý nghĩ khác và cứ như thế, tâm trí trở nên mệt mỏi khi luôn phải mài giũa chính nó; cũng giống như nếu ta gọt mãi một cây bút chì thì cây bút sẽ chẳng còn lại gì, nếu tâm trí không ngừng tự đào bới thì nó sớm trở nên kiệt quệ. Tâm trí luôn lo sợ về việc đi đến một hồi kết. Nhưng sự sống có nghĩa là chạm đến điểm dừng từ ngày này sang ngày khác, nó là cơn hấp hối của mọi sự chiếm lĩnh, của ký ức, của kinh nghiệm và của quá khứ.

Chương IV

Ta thán, buồn phiền và đau khổ

— 1 —

Buồn phiền là gì?

Con người đã cố gắng vượt qua nỗi buồn phiền bằng rất nhiều cách khác nhau, từ thờ cúng đến trốn chạy, rồi rượu bia hay mấy trò tiêu khiển; tuy nhiên chẳng cách gì trong số đó giúp làm tan biến nỗi buồn. Tôi thấy nỗi buồn phiền cần phải được thấu hiểu như cách bạn hiểu ngọn nguồn của mọi điều khác. Đừng chối bỏ hay dồn nén, cũng đừng cố xua tan nó mà chúng ta hãy tìm hiểu thật kỹ, và hãy quan sát xem nỗi buồn phiền thật sự là gì?

Bạn có hiểu gì về nỗi buồn phiền không?

- 2 -

Buồn phiền là sự cô đơn

Buồn phiền là khi rời xa ai đó mà bạn thấy yêu thương, buồn phiền là khi bạn không được thỏa mãn toàn vẹn, là khi bạn mất đi một cơ hội hay khả năng nào đó. Buồn phiền cũng là khi bạn muốn được mãn nguyện mà chẳng điều gì giúp bạn cảm thấy như thế, là khi bạn phải đối mặt với sự trống rỗng, cô đơn cùng cực trong mình, và nỗi buồn phiền luôn bị đè nặng thêm bởi sự ta thán.

Vậy bạn có biết sự ta thán là gì không?

- 3 -

Ta thán là một nhân tố gây buồn phiền

Ta thán là khi bạn than phiền về bản thân trong vô thức hay có ý thức; ta thán là khi bạn thương xót thân mình, rồi bạn ca cẩm: "Tôi không thể kháng cự lại chính môi trường đã tạo nên tôi vì đó là nơi tôi thuộc về". Ta thán là khi bạn tự rủa sả và than vãn không nguôi. Chính vì ta thán mà sinh ra nỗi buồn phiền.

Để hiểu về sự phiền muộn, trước tiên người ta phải nhận thức về thói ta thán; đó là một trong những nhân tố của nỗi buồn phiền. Khi mất đi ai đó, người ở lại chợt nhận ra rằng mình cô đơn xiết bao. Hay là khi ai đó rời xa, ta bị bỏ lại không xu dính túi và cảm thấy bất an vô cùng. Trước đây bạn đã sống dựa dẫm vào người khác, thế nên khi có chuyện bạn sẽ thấy mình bắt đầu than phiền, bắt đầu ta thán. Đó là một sự thật như-nó-là, giống như sự thật là giờ đây bạn cô đơn vậy. Hãy nhìn vào sự ta thán đó và đừng cố vượt qua nó, cũng đừng chối bỏ nó hay nghĩ ra điều gì khác để làm với nó. Sự thật ở đây là bạn ta thán, và sự thật ở đây là bạn cô đơn; liệu bạn có thể biết về nó mà không mảy may so sánh với cảm giác an toàn bạn đã có trước đó, lúc mà bạn sống sung túc hay còn một chỗ dựa, hay có khả năng tự lo liệu, bạn sẽ làm được chứ? Hãy chỉ quan sát thôi và bạn sẽ nhận thấy rằng những lời ta thán thật ra chẳng nên tồn tại.

- 4 -

Buồn phiền vì cô đơn

Một nhân tố khác của nỗi buồn phiền là sự cô đơn cùng cực. Bạn có thể có bạn bè xung quanh, bạn có thể có thánh thần trong tâm tưởng, bạn hiểu biết nhiều, thậm chí bạn có thể là nhà hoạt động xã hội sôi nổi; thế nhưng sự cô đơn vẫn ngự trị trong lòng bạn. Đó là lý do mà con người luôn tìm kiếm và cố gắng khiến cuộc sống trở nên giàu ý nghĩa hơn. Dù vậy thì nỗi cô đơn vẫn luôn còn đó; thế liệu bạn có thể chỉ nhìn vào nó và đừng so sánh gì cả, cũng đừng tìm cách chạy thoát khỏi nó hoặc cố gắng chế ngự nó hay không? Sau cùng bạn sẽ nhận thấy sự biến đổi của nỗi cô đơn thành một điều gì đó hoàn toàn khác.

- 5 -

Cô đơn là buồn phiền,

cô độc là tự do

Loài người cô đơn, còn chúng ta thì không. Chúng ta là kết quả của vô số tác động và điều kiện, của sự kế thừa về mặt tâm lý, của hệ thống thông tin và nền văn hóa; chúng ta không hề cô đơn chút nào trong vai trò thế hệ tiếp nối. Khi người ta hoàn toàn đơn độc và không thuộc về bất kỳ một gia đình nào dù có thể người đó có một gia đình, cũng như không thuộc về một quốc gia hay một nền văn hóa, hay bất kỳ sự ràng buộc nào thì khi đó họ mới thấy mình là kẻ đứng ngoài dòng chảy. Họ là những kẻ ngoài cuộc độc lập trong mọi dạng thức của suy nghĩ và hành động, đối với gia đình và quốc gia. Chỉ những người đơn độc hoàn toàn mới có thể vô tư thực sự; sự vô tư này giúp tâm trí họ tránh được những nỗi buồn phiền.

- 6 -

Đó là những giọt nước mắt

khóc cho chính bạn hay cho người

đã khuất?

Có phải nỗi buồn dữ dội và khẩn thiết mà bạn đang trải nghiệm cũng giống hệt như chiếc răng đau không? Nếu bị đau răng thì bạn đến gặp nha sĩ ngay, nhưng khi vấp phải nỗi buồn phiền thì bạn né tránh nó với vài lời thanh minh, với tín ngưỡng hay với rượu chè, v.v... Cùng là hành động nhưng kiểu hành động đó sẽ không giúp giải thoát tâm trí bạn khỏi nỗi buồn phiền.

"Tôi không biết phải làm gì và đó là lý do tôi có mặt ở đây."

Trước khi bạn biết được điều mình cần làm, bạn phải hiểu về bản chất của nỗi buồn phiền. Nếu bạn từng phán đoán và định hình trong đầu một ý tưởng về nỗi buồn phiền; chắc hẳn sự lẩn tránh, đánh giá cùng nỗi sợ sẽ ngăn chặn cảm nhận trực tiếp của bạn đối với nỗi buồn phiền. Khi cơn đau răng ập đến, bạn đâu có hình thành trong đầu ý tưởng hay ý kiến nào về nó, bạn chỉ cảm thấy đau và bạn hành động. Nhưng trong sự buồn phiền, dù trực tiếp diễn ra hay xảy đến từ từ thì cũng không có bất kỳ hành động nào cả, đó là vì bạn không thực sự thấy đau khổ. Để cảm nhận được sự đau khổ và hiểu được nỗi buồn phiền, bạn phải quan sát nó chứ đừng trốn chạy.

"Cha tôi vừa mới qua đời và việc đó khiến tôi đau lòng quá. Tôi phải làm gì để vượt qua nỗi khổ sở?"

Chúng ta khổ vì không nhìn thấy được sự thật về nỗi khổ. Sự thật và cái chúng ta tưởng tượng về sự thật không giống nhau và dẫn đến hai đường hướng khác nhau hoàn toàn. Nếu có thể, hãy tự hỏi liệu bạn đang quan tâm đến sự thật và cái thực chất hay chỉ đơn thuần là những ý niệm về đau khổ?

"Thưa ông, sao ông không cho tôi biết câu trả lời, bây giờ tôi phải làm gì đây?"

- 7 -

Tự do khỏi liều thuốc độc

của sự ta thán

Bạn muốn thoát khỏi nỗi đau khổ hay muốn được tự do khỏi nó? Nếu bạn chỉ muốn chạy trốn thì một viên thuốc, một tín ngưỡng, một lời lý giải, một thú tiêu khiển sẽ giải quyết vấn đề cho bạn, kèm theo tác dụng phụ là sự lệ thuộc, nỗi sợ hãi, và những điều tương tự như thế. Nhưng nếu bạn muốn được tự do khỏi nỗi buồn thì hãy dừng ngay việc trốn chạy lại, hãy nhận thức về nỗi buồn mà không phán xét hay lựa chọn. Bạn hãy quan sát và học hỏi về nó, hãy tìm hiểu về tất cả những trạng thái phức tạp sâu kín của nó. Rồi bạn sẽ không còn kinh sợ trước nó nữa và cũng hóa giải được liều thuốc độc của sự ta thán. Tự do đến từ hiểu biết về nỗi buồn phiền; để hiểu được nỗi buồn phiền thì bạn phải trải nghiệm nó, bạn không thể hiểu được nó nếu chỉ dựa vào trí tưởng tượng.

- 8 -

Vậy tôi nên sống mỗi ngày

như thế nào?

"Tôi có thể hỏi điều này không? Người ta nên sống mỗi ngày như thế nào?"

Sống như thể người đó chỉ còn tồn tại trên cõi đời này thêm một ngày hay một giờ nữa.

"Tức là như thế nào?"

Nếu chỉ còn một giờ để sống, bạn sẽ làm gì?

"Tôi thực sự không biết."

Thế chẳng lẽ bạn không lo cho xong những việc cần thiết như thu xếp công chuyện hoặc di chúc hay sao? Chẳng lẽ bạn không gọi ngay cho gia đình, bạn bè và khẩn cầu sự tha thứ của họ cho những tổn hại mà bạn đã gây ra, bên cạnh đó xí xóa hết mọi tổn hại mà họ đã gây ra cho bạn hay sao? Chẳng lẽ bạn sẽ từ giã cõi đời mà không hoàn thành cho kỳ được mọi ước nguyện về thế giới này trong tâm trí hay sao? Nếu bạn có thể làm điều đó chỉ trong một giờ, thì bạn chắc hẳn làm được điều đó trong những tháng năm còn lại của cuộc đời.

"Chuyện như thế có thể xảy ra sao, thưa ông?"

Bạn hãy thử trải nghiệm đi, rồi bạn sẽ hiểu ra thôi.

- 9 -

Thấu hiểu nỗi đau khổ

Thắc mắc về sự tồn tại của niềm hạnh phúc khi ta đang đau khổ thì liệu có ích gì? Vấn đề là ta cần hiểu về nỗi đau khổ chứ không phải là làm thế nào để có được hạnh phúc. Đúng là chúng ta hạnh phúc khi không đau khổ, nhưng trong khoảnh khắc mà ta ý thức về điều đó thì nó không còn là niềm hạnh phúc nữa. Thế nên ta phải hiểu được đau khổ là gì. Nhưng liệu điều đó có thể xảy ra không, trong khi một phần tâm trí ta vẫn đang mải mê tìm kiếm hạnh phúc cũng như phương cách thoát khỏi sự khốn khổ? Muốn hiểu được nỗi đau khổ, ta phải dành trọn sự tập trung vào nó, không chối bỏ cũng không phán xét, kết án hay so sánh; ta phải hoàn toàn hiện diện cùng nó để thấu hiểu nó.

Sự thật về hạnh phúc sẽ hiển hiện nếu chúng ta biết cách lắng nghe nỗi đau khổ; nếu có thể lắng nghe nỗi đau khổ thì ta có thể lắng nghe hạnh phúc, vì đó chính là *cái ta là.*

- 10 -

Đau khổ là đau khổ: Tâm trí ta và nỗi khổ của ta đều như nhau

Nỗi khổ của cá nhân bạn có khác gì với nỗi khổ của tôi và nỗi khổ của một người ở châu Á, ở Mỹ, hay ở Nga không? Tuy hoàn cảnh và tình tiết có thể khác nhưng về bản chất nỗi đau khổ của con người đều giống nhau cả, đúng không nào? Đau khổ là đau khổ, hẳn là thế chứ nào đâu phân biệt nỗi khổ của bạn hay nỗi khổ của tôi. Sự thỏa mãn cũng không phải là sự thỏa mãn của bạn hay của tôi, đó chỉ là sự thỏa mãn. Khi bạn đói, nó không chỉ là cơn đói của bạn, nó cũng là cơn đói của toàn châu Á. Khi bạn bị dẫn dắt bởi lòng tham và sự nhẫn tâm, đó cũng là lòng tham và sự nhẫn tâm đã dẫn dắt các chính trị gia hay những người giàu quyền lực ở châu Á, ở Mỹ, hay ở Nga.

Bạn thấy đấy, đó là điều chúng ta chăm chăm hướng đến. Chúng ta không nhận ra rằng chúng ta đều là con người, và đều bị vướng kẹt trong nhiều khía cạnh, lĩnh vực của đời sống. Khi bạn yêu một người, đó không phải là tình yêu của bạn vì nếu vậy, nó sẽ trở thành sự áp chế, chiếm hữu, ghen tuông, lo lắng, tàn ác. Nỗi đau khổ cũng vậy, nó không thuộc về bạn hay tôi. Tôi không khiến nó trở nên bâng quơ khách quan, cũng không nói về nó như một điều trừu tượng. Khi một người đau khổ thì đơn giản là người đấy đau khổ. Nếu ai đó thiếu thốn thức ăn, quần áo, không nơi trú thân thì người đó thấy khổ dù đang ở châu Á hay các nước phương Tây. Những người thiệt mạng hay bị thương đều đau khổ như nhau, dù là người Việt hay người Mỹ. Để hiểu được nỗi khổ phổ quát rất thực tế này đòi hỏi phải có sự hiểu biết và khả năng nhìn thấu vấn đề. Việc chấm dứt nỗi đau khổ này sẽ tự khắc mang lại nền hòa bình không chỉ cho nội tâm chúng ta, mà còn cho cả thế giới bên ngoài.

Chương V

Ghen tỵ

và thèm muốn

— 1 —

Ta thấy mình quan trọng khi nghĩ về

sự sở hữu đối với ai đó

Phải chăng ghen là một cách để giữ chân người đàn ông hay người phụ nữ? Càng ghen tỵ nhiều, ta lại càng cảm nhận rõ hơn sự chiếm hữu. Việc sở hữu một thứ gì đó khiến chúng ta thấy vui sướng, ngay cả chuyện có một chú chó gọi là của riêng ta cũng mang lại cảm giác ấm áp và dễ chịu. Sự độc chiếm khiến chúng ta cảm thấy an toàn, chắc chắn về bản thân và chúng ta bám víu vào trạng thái thấy mình là quan trọng này. Thậm chí việc nghĩ rằng chúng ta sở hữu không phải chỉ một cây bút chì hay cả một ngôi nhà, mà là sở hữu một con người khác khiến chúng ta cảm thấy mạnh mẽ và thỏa mãn lạ thường. Sự đố kỵ nảy sinh không phải do người khác, mà vì chính giá trị và tầm quan trọng của bản thân chúng ta.

"Nhưng tôi không hề quan trọng, tôi chẳng là ai cả. Chồng tôi là tất cả những gì tôi có, đến những đứa con cũng không tính là của tôi."

Chúng ta đều có một mục tiêu đặc biệt để bám víu vào, dù cho điều đó ở dạng thức nào. Bạn đeo bám vợ hay chồng mình, người khác bám vào con cái họ, một số người bám lấy những niềm tin cố hữu; tất cả đều đang theo đuổi một mục đích duy nhất mà thôi. Khi không có gì để bám víu vào thì chúng ta sẽ thấy mất phương hướng đến vô vọng, phải vậy không? Chúng ta luôn e sợ cảm giác cô đơn; nỗi sợ này chính là sự ghen tỵ, căm ghét, niềm đau. Vậy thì giữa lòng đố kỵ và sự căm ghét nào có khác biệt gì mấy.

- 2 -

Sự ghen tỵ không phải

là tình yêu thương

"Nhưng chúng tôi yêu thương nhau kia mà."

Thế tại sao bạn lại ghen tỵ nhỉ? Rất không may là chúng ta chẳng hề yêu thương nhau, bạn đang tận dụng chồng mình, cũng như anh ta đang tận dụng bạn để được hạnh phúc, để có người bầu bạn, để không cảm thấy cô đơn; bạn có thể không sở hữu nhiều thứ, nhưng ít nhất bạn có ai đó để tâm sự cùng. Đây là một nhu cầu có qua có lại được chúng ta gọi là tình yêu.

"Điều này nghe thật khủng khiếp."

Đó là vì chúng ta chưa bao giờ nhìn nhận nó mà thôi; chúng ta kinh khiếp nó và gọi nó là điều đáng sợ rồi nhanh chóng chú ý đến chuyện khác, đó chính là điều bạn đã làm.

"Tôi biết, nhưng tôi không muốn nhìn vào đó. Tôi sẽ tiếp tục như thế này dù cho điều đó có nghĩa là tôi phải ghen tỵ vì tôi không thể tìm thấy bất kỳ điều gì khác trong đời."

Nếu bạn tìm được một điều khác thì bạn sẽ không còn cảm thấy ghen tuông vì chồng mình nữa đúng không? Nhưng bạn sẽ bám lấy điều đó giống như cách bạn đang bám lấy chồng mình vậy, rốt cuộc bạn cũng sẽ ghen tuông. Đó là vì bạn tìm kiếm một thứ có thể thay thế cho chồng mình, chứ bạn có đi tìm sự tự do khỏi thói ganh tỵ đâu. Chúng ta đều như thế: trước khi từ bỏ một điều, chúng ta phải nắm chắc trong tay một điều khác trước đã. Chỉ khi bạn tin rằng không có điều gì là chắc chắn thì lúc đó mới không còn chỗ cho lòng ham muốn trong bạn. Sự đố ky có mặt cùng lúc với sự chắc chắn, cũng như ham muốn sở hữu một thứ gì đó hay sự độc chiếm. Bạn sở hữu tức là bạn thèm muốn, và sự sở hữu đó dung dưỡng lòng căm ghét. Hóa ra chúng ta thực sự căm ghét thứ mà mình sở hữu, biểu hiện ra ở lòng ghen tỵ; nơi nào có sự chiếm hữu thì nơi đó không bao giờ

tồn tại tình yêu thương, bạn chiếm hữu nghĩa là bạn đã hủy diệt tình yêu mất rồi.

- 3 -

Sự quyến luyến danh tiếng, vật chất và con người gây nên đau khổ

Nền văn hóa hiện tại được xây dựng dựa trên sự ham muốn và tính hám lợi. Người ta theo đuổi nhiều hình thức khác nhau của sự thành công: như một nghệ sĩ thành danh, một doanh nhân thành đạt, hoặc một kẻ thỏa chí nguyện tín ngưỡng. Tất cả chúng đều là dạng thức của lòng ham muốn, điều trớ trêu là chỉ khi lòng ham muốn chuyển thành nỗi khổ và sự đau đớn thì người ta mới nỗ lực để từ bỏ nó. Chừng nào lòng ham muốn vẫn mang đến lợi lộc và khiến ta thỏa mãn thì ta vẫn chấp nhận nó như một phần bản tính con người. Chúng ta không nhận thấy rằng trong sự thỏa mãn này hàm chứa nỗi đau khổ. Sự quyến luyến không chỉ mang đến cảm giác hài lòng, nó còn nung nấu trong ta lòng ganh ghét và nỗi thống khổ, và nó không liên quan chút gì đến tình yêu. Trong cõi hoạt động này, người ta sống, đau khổ và chết đi. Chỉ khi nỗi đau khổ trở nên không thể chịu đựng nổi thì người ta mới vật lộn để tìm cách thoát khỏi nó.

"Tôi nghĩ mình đã ngờ ngợ hiểu ra chuyện này, nhưng giờ tôi phải làm gì đây?"

Trước khi suy nghĩ về điều cần làm, hãy cùng suy xét xem vấn đề ở đây là gì.

"Tôi bị hành hạ bởi lòng ghen ghét, đố kỵ, và tôi muốn thoát khỏi nó."

Bạn muốn được tự do khỏi nỗi khổ đó, nhưng có phải bạn vẫn muốn duy trì cảm giác thỏa mãn lạ thường đến từ sự sở hữu và sự gắn kết hay không?

"Dĩ nhiên rồi. Ông không cho rằng tôi sẽ từ bỏ mọi thứ thuộc về mình đấy chứ?"

Chúng ta không bàn đến sự từ bỏ mà tập trung vào ham muốn chiếm hữu. Chúng ta muốn chiếm lấy con người cũng như vật chất, chúng ta đeo đuổi niềm tin cũng như hy vọng. Vì đâu mà xuất hiện ở ta niềm khát khao sở hữu và sự quyến luyến mãnh liệt này?

"Tôi không biết, tôi cũng chưa từng nghĩ về điều này. Sự thèm muốn dường như là một điều tự nhiên trong tôi nhưng giờ đây nó thành ra một thứ thuốc độc, một nhân tố hung bạo phiền toái trong cuộc đời tôi."

Chúng ta thật sự cần thức ăn, quần áo, chỗ ở, v.v... nhưng một khi giá trị vật chất được quy thành sự thỏa mãn về mặt tâm lý thì sẽ làm nảy sinh ra nhiều vấn đề khác. Tương tự, sự lệ thuộc về mặt tâm lý vào người khác cũng làm nhen nhóm thói ty nạnh và nỗi lo âu, sợ hãi.

"Nếu vậy, tôi e rằng mình cũng lệ thuộc vào một số người; họ rất quan trọng đối với tôi, thiếu họ thì tôi hoàn toàn không thiết sống nữa. Nếu lỡ chồng và con cái tôi không còn, tôi sẽ trở nên điên loạn mất hoặc tôi sẽ gửi gắm luôn đời mình cho một người khác. Tôi thấy chẳng có gì sai khi mình gắn bó hay quyến luyến với một ai đó."

Chúng ta không bàn đến việc chuyện đó đúng hay sai mà chỉ xem xét về nguyên nhân và hệ quả. Chúng ta cũng không kết án hay đi tìm lý do chính đáng cho sự phụ thuộc. Câu hỏi được đặt ra ở đây là cớ làm sao người ta lại lệ thuộc vào người khác về mặt tâm lý?

"Tôi biết là mình có tính lệ thuộc nhưng tôi chưa từng suy nghĩ đầy đủ về nó. Tôi cứ tưởng mọi người đều phụ thuộc lẫn nhau như một lẽ đương nhiên."

- 4 -

Sự lệ thuộc về thể lý

khác với sự lệ thuộc về tâm lý

Việc phụ thuộc lẫn nhau về mặt thể lý là tự nhiên và không thể tránh khỏi. Nhưng khi chúng ta không hiểu được sự lệ thuộc về mặt tâm lý thì nỗi đau do ghen tỵ sẽ còn tiếp diễn, bạn không nghĩ vậy sao? Thế thì tại sao chúng ta lại có nhu cầu lệ thuộc này?

“Tôi cần gia đình bởi vì tôi yêu thương họ. Nếu không yêu thương họ thì tôi đã chẳng buồn bận tâm.”

Bạn vừa muốn giữ lấy sự gắn kết đầy thỏa mãn vừa muốn chấm dứt nỗi đau. Điều đó liệu có thể chăng?

“Sao lại không?”

Sự gắn kết hàm chứa nỗi sợ hãi, không phải vậy sao? Bạn sợ phải đối diện với chính mình, hoặc đối diện với con người bạn sẽ trở thành nếu ai đó rời bỏ bạn hay qua đời; và chính vì nỗi sợ này mà bạn cảm thấy quyến luyến. Nếu bạn vẫn chấp bám vào cảm giác hài lòng đến từ sự gắn kết thì nỗi sợ hãi vẫn luôn tiềm tàng; rất không may là chừng nào bạn chưa thoát khỏi nỗi sợ này thì sự ghen tỵ vẫn tiếp tục hành hạ bạn.

- 5 -

Đỉnh cao của mọi thứ

Bạn có biết cuộc đời là gì không? Nó kéo dài từ khoảnh khắc ta được sinh ra cho đến khoảnh khắc ta chết đi, và có lẽ còn hơn thế nữa. Cuộc sống là một tổng thể bao la và phức tạp, hệt như một ngôi nhà mà mọi hoạt động trong đó cùng diễn ra tại một thời điểm. Bạn yêu và ghét, bạn tham lam, đố kỵ và cùng lúc đó bạn cảm thấy mình không nên như thế. Bạn đầy tham vọng và cũng gặt hái được cả thành công lẫn sự vỡ mộng; theo sau đó là nỗi lo âu, sợ hãi và sự nhẫn tâm. Rồi sớm hay muộn thì tất cả những điều này cũng thành ra phù phiếm cả. Tiếp sau đó là những cuộc chiến tranh khủng khiếp và tàn bạo, là sự tranh đấu cho hòa bình, là chủ nghĩa dân tộc, là chủ quyền với sự ủng hộ dành cho những cuộc chiến. Có cái chết chờ ta ở cuối đời, hay ở bất kỳ điểm nào trên chặng đường đó. Có hành trình tìm kiếm Thượng đế với những mâu thuẫn về tín ngưỡng và sự tranh cãi giữa các tổ chức tôn giáo. Có những cuộc vật lộn để tìm và duy trì một công việc, có hôn nhân và con cái, có sự thống trị của xã hội.

Cuộc đời bao gồm tất cả những điều đó và sâu rộng hơn thế nữa, còn bạn thì bị ném vào mớ hỗn độn này để chìm ngập trong nó một cách khốn khổ và lạc lối. Nếu bạn sống sót được bằng cách leo lên đỉnh cao nhất thì bạn vẫn là một phần của mớ hỗn độn mà thôi. Đây là thứ được gọi là cuộc sống: một cuộc đấu tranh dài đằng đẵng, tràn ngập những nỗi buồn phiền, thi thoảng thêm vào chút niềm vui thoáng chốc. Ai sẽ chỉ dẫn cho bạn về tất cả những điều này? Hoặc, làm sao bạn học hỏi được từ nó? Ngay cả khi bạn đầy tài trí và sở đắc năng lực thì bạn vẫn bị bao vây bởi lòng tham vọng và ham muốn đối với danh tiếng, cùng tất cả sự thất vọng và nỗi buồn phiền ẩn chứa trong đó. Tất cả chúng chính là cuộc sống, không phải sao? Và vượt trên tất cả chúng, cũng là cuộc sống.

- 6 -

Khuôn mẫu nghiệt ngã

Đời là vậy đấy. Mọi người đều bảo họ phải nỗ lực vì cuộc sống của mình, họ phải chăm lo cho đời sống riêng của mình nhân danh doanh nghiệp, tôn giáo hay đất nước. Bạn mong cầu danh vọng, hàng xóm của bạn cũng vậy, và hàng xóm của người ấy cũng vậy; mọi người từ địa vị cao nhất đến thấp nhất trong khắp hang cùng ngõ hẻm xã hội đều như vậy. Chúng ta đã xây dựng một xã hội dựa trên tham vọng, lòng đố kỵ, tính hám lợi, trong đó mỗi người trở thành kẻ thù của người khác; và bạn được "giáo dục" để tuân phục cái xã hội đang phân rã này, bạn được dạy cách để tự mình khớp vào cái khuôn khổ xấu xa của nó.

"Nhưng chúng ta phải làm gì đây? Theo tôi thấy thì chúng ta phải tuân theo xã hội, hoặc là bị tiêu diệt. Liệu còn con đường nào khác không, thưa ông?"

Cái được gọi là nền giáo dục hiện nay chỉ nhào nặn bạn trở nên phù hợp với xã hội này, chỉ phát triển những khả năng giúp bạn tồn tại trong mô hình sống sẵn có. Cha mẹ bạn, giáo viên của bạn, chính phủ của bạn đều chỉ quan tâm đến hiệu suất làm việc và khả năng an toàn tài chính của bạn, không phải vậy sao? Họ muốn bạn trở thành một "công dân tốt", tức là trở nên giàu tham vọng, không ngừng đòi hỏi và chìm đắm vào thói tàn nhẫn được cả xã hội chấp nhận dưới hình thức là sự cạnh tranh, nhờ thế đời sống của bạn và cả của họ được đảm bảo. Đó là những nhân tố hình thành "một công dân tốt" nhưng có thật vậy không, hay chúng hóa ra là thứ gì đó tai hại vô cùng? Chẳng phải tình yêu nghĩa là để người được yêu thương có toàn quyền phát triển trọn vẹn, đủ đầy hay sao? Họ xứng đáng trở thành điều gì đó tuyệt diệu hơn là một cỗ máy đơn thuần trong xã hội. Tình yêu thương không bao giờ mang tính bắt buộc, dù cho sự thúc ép đó diễn ra công khai lộ liễu, hay ngấm ngầm ẩn náu dưới cái tên nhiệm vụ và trách nhiệm của một công dân trong xã hội.

- 7 -

Trách nhiệm có phải là tình thương?

Điều được các bậc phụ huynh gọi là trách nhiệm đâu có phải tình yêu thương, nó là một hình thức ép buộc. Xã hội sẽ ủng hộ bậc làm cha mẹ trong trường hợp này vì điều họ đang làm có vẻ đáng nể trọng. Các vị phụ huynh thì cho rằng con mình phải tuân phục theo xã hội để được tôn trọng và an toàn. Thế mà là tình yêu sao? Hay đó là nỗi sợ không hơn không kém nhưng được ta khỏa lấp bằng ngôn từ khi gọi nó là "tình yêu"?

- 8 -

Tham vọng đồng nghĩa

với sự đố kỵ,

chia cách và chiến tranh

Người lớn bảo với bạn rằng họ kỳ vọng bạn, thế hệ tiếp nối, sẽ tạo nên một thế giới khác biệt, nhưng điều họ muốn thì hoàn toàn ngược lại với lời nói. Họ nỗ lực thiết lập nên cái gọi là "nền giáo dục" để uốn nắn bạn tuân theo những kiểu mẫu xưa cũ với chỉ chút ít điều chỉnh. Dù họ có nói gì đi chăng nữa, nhìn chung cả thầy cô lẫn cha mẹ bạn đều được hậu thuẫn bởi xã hội để đào tạo bạn tuân phục truyền thống và khiến bạn chấp nhận sự tham vọng và đố kỵ như là một điều tất yếu. Họ hoàn toàn không quan tâm đến việc có một lối sống mới, đó là lý do tại sao bản thân nhà giáo dục cũng không được tiếp nhận một sự giáo dục đúng đắn. Thế hệ cha ông đã mang đến thế giới của những cuộc chiến, thế giới của sự đối chọi và chia rẽ giữa con người với con người; và những thế hệ sau lại cần mẫn và hăng hái tiếp bước.

"Nhưng chúng ta muốn được giáo dục cho đúng cách chứ, thưa ông. Chúng ta nên làm gì đây?"

Trước hết, hãy nhìn thật rõ vào thực tại: đừng trông mong gì các nhà giáo, hay các bậc làm cha mẹ bận tâm đến việc giáo dục bạn một cách đúng đắn; vì nếu vậy thì thế giới đã trở nên hoàn toàn khác so với hiện tại, đã chẳng còn những cuộc chiến tranh nữa rồi. Thế nên chỉ bạn mới có thể mang lại sự giáo dục đúng đắn cho chính mình, rồi sau đó con cái bạn cũng sẽ được thừa hưởng nền giáo dục thích đáng đó.

"Nhưng làm thế nào để tự giáo dục? Không phải ta cần được ai đó dạy dỗ hay sao."

Bạn có giáo viên để hướng dẫn bạn học Toán, học Văn, v.v... còn giáo dục là một chuyện khác, nó sâu sắc hơn và rộng lớn hơn nhiều so với việc

thu thập thông tin thuần túy. Giáo dục là một sự vun trồng cho tâm trí để ngăn nó trở nên vị kỷ, là quá trình học hỏi từ đời sống bằng việc phá vỡ bức tường phòng vệ của tâm trí. Để tự giáo dục một cách đúng đắn, hãy luôn chăm chỉ học hỏi và đừng trì trệ lười biếng. Hãy hăng hái vui chơi, không phải để đánh bại người khác mà đơn giản là để thấy phấn khởi hơn. Hãy duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và giữ gìn sức khỏe tốt. Hãy để cho tâm trí được linh hoạt và tỉnh táo ứng phó với các vấn đề của đời sống; để giáo dục mình một cách đúng đắn, bạn phải hiểu về bản thân và không ngừng đào sâu hiểu biết về chính mình. Ngay khi tiến trình học hỏi của bạn bị gián đoạn, cuộc sống tức khắc đầy ắp muộn phiền và những điều xấu xa. Nếu không mang trong mình sự tử tế cùng tình yêu thương thì xem như bạn cũng chưa được giáo dục một cách đúng đắn.

Chương VI

Ham muốn

và Khát khao

— 1 —

Ta khổ vì ham muốn

là do ta sợ thất vọng

Đối với hầu hết mọi người, ham muốn thực sự là một vấn đề, dù cho đó là ham muốn đối với của cải vật chất, địa vị, quyền lực, sự an nhàn, quyền năng bất tử, sự tiến triển; hay là ham muốn được yêu thương, được sở hữu thứ gì đó vĩnh cửu, sự thỏa mãn tồn tại vượt trên cả thời gian. Vậy thì ham muốn là gì? Cái thứ đang thúc ép và điều khiển tâm trí chúng ta, là gì? Chúng ta không cần phải cố gắng thỏa mãn với những gì mình có hay với những gì chúng ta là; nếu chúng trái ngược hẳn với điều ta mong muốn. Chúng ta đang cố gắng nhận ra ham muốn là gì, và nếu chúng ta có thể bắt tay vào việc tiếp cận nó một cách dè chừng và đầy cẩn trọng thì tôi tin chúng ta sẽ mang lại một biến chuyển không đơn thuần chỉ là sự thay thế từ đối tượng ham muốn này sang đối tượng ham muốn khác. Đây là điều chúng ta thường xem là sự thay đổi, đúng không nào? Khi không thỏa mãn với một đối tượng ham muốn cụ thể nào đó, chúng ta đi tìm một điều khác thay thế. Chúng ta không ngừng thay đổi từ đối tượng ham muốn này sang đối tượng ham muốn khác mà ta nhận thấy là to lớn hơn, cao quý hơn, tinh tế hơn, nhưng tinh tế đến đâu đi chăng nữa thì ham muốn vẫn cứ là ham muốn; và trong sự chuyển đổi giữa các ham muốn vẫn tồn tại cuộc tranh đấu bất tận – cuộc xung đột của những thái cực đối lập.

Thế nên, việc tìm ra ham muốn là gì và liệu nó có thể được thay đổi hay không chẳng phải là điều quan trọng sao? Và liệu tôi có thể hóa giải ham muốn từ trong ra ngoài, không chỉ là một ham muốn, một sự thèm muốn hay khát khao đặc thù nào đó, mà là toàn bộ cấu trúc của ham muốn, của sự khao khát, của niềm hy vọng; vì ẩn sâu bên trong chúng luôn là nỗi sợ thất

vọng? Tôi càng thấy thất vọng chừng nào thì càng khiến cho cái tôi của mình mạnh lên chừng ấy. Chừng nào ta chưa thôi hy vọng và khao khát thì vẫn còn đó nền tảng cho nỗi sợ hãi, và một lần nữa nó khiến tầm ảnh hưởng của sự ham muốn trở nên nặng nề hơn.

Vượt ra khỏi những nhu cầu về thể chất thì bất kỳ hình thức nào của ham muốn – dù nhân danh những giá trị lớn lao như chân lý hay đức hạnh – cũng sẽ chỉ là một tiến trình tâm lý mà qua đó tâm trí xây dựng ý niệm về cái tôi và vun bồi cho tầm quan trọng của nó.

- 2 -

Dõi theo sự dịch chuyển của ham muốn

Ham muốn là sự thôi thúc đáp ứng những cơn thèm thuồng dưới nhiều hình thức khác nhau và đòi hỏi ta hành động để thỏa mãn nhu cầu; đó có thể là ham muốn tình dục, khát khao trở nên vĩ đại, hay mong muốn sở hữu một chiếc xe hơi, v.v...

Bạn nhìn thấy một căn nhà đẹp, một chiếc xe hơi sang trọng, hay một người đàn ông quyền lực; và bạn ước gì mình sở hữu căn nhà đó, lái xe giữa những tràng vỗ tay tán thưởng, hay được ở vào địa vị đó. Những ham muốn này xuất hiện như thế nào? Trước tiên, có một sự nhận biết qua hình ảnh, như là việc nhìn thấy một căn nhà. Sau đó, cái tôi của bạn bắt đầu hiển hiện. Việc nhìn thấy căn nhà là một sự hấp dẫn thị giác, cũng như vẻ hào nhoáng của chiếc xe hơi và màu sắc của nó, sau đó mới đến sự cảm nhận.

Hãy theo dõi điều này. Chính bạn đang thực hiện một việc mà tôi thì không; tôi đang trình bày bằng lời nói, còn bạn thì đang hành động. Chúng ta đang chia sẻ sự việc này cùng nhau, nhưng bạn không chỉ lắng nghe những gì tôi đang nói, bạn thử quan sát những động thái dịch chuyển của ý nghĩ dưới dạng ham muốn mà xem. Ý nghĩ và ham muốn có chung một chuyển động, chúng không hề tách rời nhau; chúng ta sẽ bàn về điều này ngay sau đây.

- 3 -

Sự nảy sinh ham muốn

Vậy, ta nhìn thấy, rồi nhận biết và sinh ra cảm giác; từ đó dẫn đến sự lay động trong tâm hồn ta cũng như cơn ham muốn chiếm hữu để những cảm giác ấy được tiếp diễn. Điều này hết sức đơn giản. Tôi trông thấy một thiếu nữ hay một chàng trai xinh đẹp. Kế đến tôi có sự thỏa mãn về mặt thị giác, và sự thỏa mãn này đòi hỏi được diễn ra không ngừng. Nên tôi cho rằng từ trong mong muốn ấy, ý nghĩ đã nảy sinh. Tôi càng suy nghĩ nhiều thì những cảm giác thỏa mãn hay đau đớn đó càng kéo dài hơn. Nơi nào có sự tiếp diễn ấy thì cái tôi xuất hiện, nó bảo "Tôi muốn" hoặc "Tôi không muốn"; và đây là điều diễn ra với tất cả chúng ta mỗi ngày, lúc tỉnh táo cũng như khi ngủ say.

Giờ thì ta đã nhận ra được quá trình nảy sinh ham muốn; nó bắt nguồn từ sự nhận biết, liên hệ cho đến sự hình thành và tiếp diễn của cảm giác; sự tiếp diễn ấy chính là ham muốn chứ chẳng phải điều gì khác. Ham muốn ở giai đoạn này cũng đã trở nên phức tạp khi tồn tại sự mâu thuẫn không phải bên trong chính ham muốn, mà ở ngay tại đối tượng của ham muốn, phải không nào? Tôi muốn trở thành một người cực kỳ giàu có, tức là ham muốn của tôi bảo rằng tôi phải trở nên cực kỳ giàu có vì tôi nhìn thấy những người khác có cả gia tài, xe hơi và nhiều thứ khác. Ham muốn bảo rằng: "Tôi phải sở hữu chúng, tôi phải được mãn nguyện".

- 4 -

Hãy thấu hiểu, đừng tìm cách triệt tiêu ham muốn

Nỗi ham muốn thường vận đến mọi phương cách để đáp ứng nhu cầu của chính nó đối với những đối tượng hấp dẫn, thế nhưng chỉ xét riêng các đối tượng ham muốn đó thôi đã tồn tại một chuỗi những mâu thuẫn lẫn nhau rồi. Chính vì vậy mà chúng ta cứ sống với sự tuân phục, chúng ta tranh đấu vì thói thỏa mãn, rồi chúng ta quen dần với cảm giác vỡ mộng. Đó chính là cuộc sống của chúng ta đấy.

Và rồi trong hành trình tìm đến với Thượng đế, những vị thánh, các vị giáo hoàng, tăng sĩ, và những người trông có vẻ như là ngoan đạo bảo với bạn rằng: "Hãy trấn áp ham muốn, hãy đánh lạc hướng nó và xóa tan dấu vết của nó trên con đường tu dưỡng của bạn; nếu bạn nhìn thấy một cô gái, hãy quay lưng đi ngay; đừng có trở nên nhạy cảm với bất kỳ điều gì trong cuộc sống; đừng có nghe nhạc, đừng quan sát cây cối; và nhất là đừng bao giờ ngắm nhìn phụ nữ!". Điều đó khiến bạn sống chẳng khác gì một người tầm thường chịu mang thân phận nô lệ cho xã hội!

Chính sự thấu hiểu, chứ không phải việc đàn áp hay đè nén nỗi ham muốn, sẽ dẫn lối cho một người thoát khỏi việc tuân phục nỗi sợ hãi. Bạn có biết điều gì sẽ xảy ra khi bạn cố đè nén thứ gì đó trong lòng mình không? Trái tim bạn sẽ trở nên vô cùng nhàm chán và tẻ nhạt! Đã bao giờ bạn trông thấy những ai nỗ lực xa lánh cõi hồng trần chưa? Họ trông mới lạnh nhạt, cứng nhắc, đức hạnh làm sao; họ giam mình sau những giới luật nghiêm ngặt. Dù vẫn không ngừng thuyết giảng về tình yêu thương, nhưng thẳm sâu bên trong họ có bao điều sục sôi; những niềm mong cầu của họ mãi chẳng thành và cũng không bao giờ được thấu hiểu; họ lìa đời khoác trên mình tấm áo choàng của đức hạnh!

Điều mà chúng ta bàn đến ở đây là một chuyện hoàn toàn khác... người ta phải để tâm cảm nhận và thấu hiểu về ham muốn – hãy hiểu nó thật trọn vẹn đã, khoan hãy tính đến việc làm gì với nó hay làm sao để chấm dứt nó.

- 5 -

Nhờ sự thấu hiểu,

ham muốn xảy đến mà chẳng thể

bén rễ trong tâm hồn

Trong khi ham muốn là nguồn cơn sinh ra mâu thuẫn thì tâm trí với sự phòng vệ của nó luôn chối bỏ mâu thuẫn; kết quả là tâm trí luôn ra sức loại bỏ ham muốn. Thế nhưng phải chi tâm trí có thể hiểu được ham muốn mà không cố xóa sổ nó, mà không quyết định rằng: “Ham muốn này tốt đẹp hơn, nên tôi sẽ theo đuổi nó và từ bỏ cái ham muốn tai hại kia”. Nếu tâm trí có thể nhận biết, đồng thời đừng khước từ, kén chọn, hay kết tội toàn bộ chuỗi cảm xúc ham muốn, thì khi đó tâm trí bỗng trở nên vô cùng tĩnh lặng; khi đó các ham muốn xảy đến với ta nhưng không tác động và cũng chẳng có ý nghĩa gì quan trọng. Vì không còn bén rễ trong tâm trí ta, các vấn đề cũng ngừng hiện hữu. Tâm trí vốn dĩ luôn phản ứng, nhưng những phản ứng đó dường như chỉ mang tính bề mặt. Đó là lý do khiến việc thấu hiểu toàn bộ diễn trình này của ham muốn trở nên hết sức quan trọng.

- 6 -

Liệu chúng ta có thể biết đến ham muốn mà không cần hành xử gì với nó?

Đối với hầu hết mọi người, ham muốn có nghĩa là nuông chiều, thể hiện bản thân: Tôi mong muốn điều đó, và tôi phải có nó cho bằng được; dù đó là một bóng hình xinh đẹp, một cơ ngơi, hay một ý tưởng thì tôi phải có được nó! Tại sao? Tại sao từ "phải" lại được nhấn mạnh? Tại sao ham muốn lại khăng khăng rằng: "Tôi phải có được nó". Điều gì mang lại niềm sung sướng tột độ, sự thôi thúc, sự cưỡng bách đó? Điều này tương đối đơn giản và rõ ràng, trong sự cương quyết chiếm đoạt này là nhu cầu bộc lộ bản thân, chính nó cũng là một dạng thức của ham muốn. Trong việc thể hiện bản thân, trong việc trở thành ai đó có một niềm vui sướng cực độ khi ta được công nhận. Bạn có thể nói rằng ở đây không chỉ có ham muốn hay thỏa mãn, bởi vì có một nguồn động lực mạnh mẽ ẩn sau sự ham muốn kìa. Nhưng bạn không thể có được điều đó mà không có sự thấu hiểu cảm giác thỏa mãn hay lòng ham muốn. Tiến trình chủ động của ham muốn và thỏa mãn là cái mà chúng ta gọi là hành động. Tôi muốn một điều gì đó; tôi làm việc, làm việc và làm việc để có được nó. Tôi muốn trở nên nổi tiếng với tư cách là một tác giả, một họa sĩ, và tôi làm mọi thứ trong khả năng của mình để trở nên nổi tiếng. Rồi lỡ khi bị đẩy sang bên lề và không nhận được sự công nhận của thế gian, tôi liền vỡ mộng, tôi ăn chơi triền miên và trở thành kẻ bất chấp đạo lý, hoặc là tôi giả nhân giả nghĩa, và sau đó thì mọi điều vô nghĩa bắt đầu diễn ra.

- 7 -

Tại sao chúng ta khao khát nhiều đến vậy?

Chúng ta tự hỏi rằng do đâu mà lại tồn tại cái quyết tâm khăng khăng thỏa mãn cho bằng được ham muốn. Nếu bạn muốn một chiếc áo choàng, một bộ com-lê, một chiếc áo sơ mi, một chiếc cà vạt, một đôi giày, rồi bạn sẽ sở hữu nó. Nhưng đằng sau cái sự khăng khăng đòi hỏi được thỏa mãn này ắt sẽ có cảm giác trống trải và cô đơn. Tôi không thể sống tự tại, tôi không thể thôi cảm thấy lạc lõng, bởi vì trong tôi có cảm giác không đủ đầy. Bạn hiểu biết nhiều hơn tôi, bạn xinh đẹp hơn tôi, bạn thông minh hơn tôi, tài giỏi hơn tôi, bạn hơn tôi cái này và bạn hơn tôi cái kia; tôi muốn có tất cả những điều đó và thậm chí hơn thế nữa. Tại sao thế nhỉ? Tôi không biết liệu bạn có từng hỏi bản thân mình về điều này chưa; nếu bạn đã từng tự hỏi và đối với bạn nó không chỉ là một câu hỏi lý thuyết suông vớ vẩn, thì bạn sẽ tìm ra được câu trả lời thôi.

Tôi muốn biết tại sao người ta khao khát nhiều thứ đến như vậy. Người ta muốn được hạnh phúc, muốn tìm thấy Thượng đế, muốn trở nên giàu có, nổi tiếng, tự do, hay trở nên trọn vẹn – bạn biết đấy, tất cả những điều ấy, những khao khát mà người ta luôn nghĩ tới. Người ta muốn có một cuộc hôn nhân hoàn hảo, một mối quan hệ hoàn hảo với Thượng đế v.v... Tại sao lại như thế? Trước hết, nó cho thấy tâm trí ta nông cạn đến mức nào, không phải vậy sao? Rồi sau đó nó cho thấy ta cô đơn và trống rỗng đến nhường nào, phải vậy không bạn?

- 8 -

Ham muốn tự nó

không phải là vấn đề

Hãy cùng suy xét về ham muốn; như ta đã biết, sự ham muốn vốn dĩ tự mâu thuẫn với chính nó và luôn bị giày xéo, co kéo theo nhiều hướng khác nhau; kéo theo đó là nỗi đau đớn, sự rối loạn, lo âu, sự ép uổng và kiểm soát. Trong cuộc đấu tranh dai dẳng, chúng ta vặn xoắn nó thành đủ loại hình tượng, dạng thức nhưng nó vẫn luôn ở đó và không ngừng quan sát, chờ đợi, thúc ép ta. Dù cho bạn thay đổi hay trốn chạy khỏi nó, từ chối hay chấp nhận nó, thậm chí buông xuôi theo nó; ham muốn vẫn luôn ở đó bất chấp mọi việc bạn làm. Chúng ta cũng đều đã nghe các bậc thầy tôn giáo ra rả dạy rằng ta nên bớt đi ham muốn, ta nên tập buông bỏ để thoát khỏi những ham muốn – điều này kỳ thực rất xuẩn ngốc, bởi lẽ sự ham muốn phải được thấu hiểu thay vì bị tiêu diệt. Nếu bạn tiêu diệt ham muốn, rất có thể bạn sẽ hủy hoại luôn cuộc sống của mình. Còn nếu bạn xuyên tạc ham muốn, hay tìm cách uốn nắn, kiểm soát, thống trị hoặc đè nén nó, bạn có thể đánh mất đi điều gì đó đẹp đẽ, phi thường.

Chương VII

Lòng tự trọng:

Thành công

và Thất bại

— 1 —

Lòng tự trọng

Chúng ta tự đặt mình ở một cấp độ nào đấy, và chúng ta té ngã liên miên khỏi những vị trí đó. Những cú ngã này khiến chúng ta tủi hổ và lòng tự trọng là căn nguyên cho trạng thái đó. Ta cần chú tâm vào chính lòng tự trọng thay vì những cú ngã hay sự thất bại. Nếu như không bước lên một chiếc bục nào thì làm sao ta rơi ngã từ đó được?

- 2 -

Điều bạn là

Tại sao bạn lại tự đặt mình lên chiếc bệ của lòng tự trọng, nhân phẩm, lý tưởng, và tương tự thế? Nếu bạn hiểu được điều này thì sự tủi hổ trong quá khứ sẽ hoàn toàn chấm dứt. Bạn sẽ là chính bạn mà không cần đến bệ đỡ; nếu không còn đó chiếc bệ đỡ cùng với tầm cao khiến cho bạn phải nhìn xuống hay ngước lên thì bạn sẽ là chính điều bạn luôn trốn tránh. Chính việc tránh né điều bạn là đã mang đến tình trạng hỗn loạn và sự đối kháng, nỗi tủi hổ và lòng oán giận. Bạn không cần phải trình bày với tôi hay với ai khác, mà hãy tự nhận biết về chính mình; dù thực sự bạn ra sao và bạn có thỏa mãn với chính mình hay không. Hãy sống với nó mà đừng bào chữa hay kháng cự, hãy sống với nó mà đừng định danh. Hãy sống với nó và đừng sợ hãi gì cả, vì nỗi sợ sẽ làm mất đi khả năng đồng cảm.

- 3 -

Tham vọng làm lu mờ sự sáng suốt

"Thưa ông, chức năng của suy nghĩ trong đời sống thường ngày là gì?"

Suy nghĩ giúp bạn sử dụng lý trí một cách rõ ràng, khách quan, hiệu quả, xác đáng; thế nhưng bạn không thể suy tưởng một cách xác đáng, rõ ràng, hiệu quả trong tình cảnh bị trói buộc vào những niềm tin cá nhân hão huyền, phù phiếm với khao khát thành công và ham muốn thỏa mãn riêng mình.

- 4 -

Tham vọng là sợ hãi

Lòng tham vọng đã làm gì với thế giới này? Rất ít người từng nghĩ về điều đó. Khi một ai đó đang đấu tranh để vượt trội hơn người khác, khi một ai đó đang cố gắng để đạt được điều gì đó trong cuộc sống, thì bạn nhìn thấy gì trong trái tim của họ? Nếu bạn có thể nhìn vào con tim mình, bạn sẽ nhận thấy khi bạn nung nấu lòng tham vọng và đấu tranh để trở thành một ai đó trong tâm tưởng hay trong thế giới này, thì bạn cũng phát hiện ra mầm mống của nỗi sợ hãi ở bên trong tâm hồn bạn. Người tham vọng nhất là người dễ sợ hãi nhất bởi anh ta sợ ngay chính con người mình. Anh ta cho rằng: "Nếu tôi là chính mình, thì tôi chẳng là ai cả. Do đó, tôi nhất định phải trở thành một ai đó, tôi phải trở thành một kỹ sư, một người thợ cơ khí, một vị quan tòa, một vị thẩm phán, hay trở thành bộ trưởng".

- 5 -

Sự hứng thú có giống với

tham vọng hay không?

“Nếu ai đó có tham vọng trở thành một kỹ sư, chẳng lẽ ta không thể hiểu điều đó có nghĩa là anh ta hứng thú với công việc kỹ sư hay sao?"

Có phải bạn muốn hỏi liệu việc hứng thú với điều gì đó cũng đồng nghĩa với tham vọng? Dù chúng ta gán cho tham vọng bất kỳ ý nghĩa nào, nhìn chung tham vọng là kết quả của nỗi sợ hãi. Giờ đây, nếu tôi vô tư như đứa trẻ hứng thú với việc trở thành một kỹ sư vì tôi yêu công việc đó, vì tôi muốn xây những ngôi nhà lộng lẫy nhất, vì tôi muốn tạo nên những hệ thống dẫn nước tuyệt nhất, vì tôi muốn thi công những con đường tốt nhất; điều đó có nghĩa là tôi yêu thích công việc ấy và vì vậy đó không phải là tham vọng, trong nó không tồn tại nỗi sợ nào cả.

Thế nên, tham vọng và sự hứng thú là hai điều tách biệt hẳn với nhau. Tôi hứng thú với việc vẽ tranh và tôi yêu công việc đó; tôi không có nhu cầu trở thành họa sĩ giỏi nhất hay nổi tiếng nhất, tôi chỉ đơn giản là yêu thích vẽ tranh. Bạn có thể vẽ tranh đẹp hơn tôi, nhưng tôi không so sánh bản thân mình với bạn. Tôi yêu từng khoảnh khắc khi mình được vẽ tranh; tự thân chuyện ấy là đủ đối với tôi rồi.

- 6 -

Làm điều bạn yêu

Khi bạn còn trẻ, vị trí xã hội chẳng hề quan trọng hơn việc đánh thức trí tuệ và khám phá tài năng của mình, từ đó bạn sẽ dễ dàng tìm thấy thiên hướng nghề nghiệp của riêng mình. Và, nếu bạn tìm ra nó, nếu đó là điều phù hợp cho bạn, bạn sẽ yêu quý nó suốt cả cuộc đời. Đồng hành cùng nó, bạn chẳng màng đến tham vọng, cạnh tranh, bạn không quan tâm đến chuyện vật lộn, chiến đấu với người khác để giành giật địa vị, tiếng tăm; và có lẽ cuối cùng thì bạn sẽ có khả năng dựng xây nên một thế giới mới, cái thế giới không còn tồn tại những thứ tàn tệ thuộc về thế hệ cũ – sự bạo lực, những cuộc chiến tranh, những mối bất hòa, những vị Thượng đế cách biệt, những nghi thức vô nghĩa. Ở một nơi như vậy, trách nhiệm của người nhà giáo và của bạn là cực kỳ quan trọng vì khi đó ta có thể tạo ra một thế giới mới, một nền văn hóa mới và một lối sống mới.

- 7 -

Nếu bạn yêu hoa,

hãy trở thành người làm vườn

Điều đang diễn ra trên thế giới này là tất cả chúng ta chiến đấu chống lại nhau; ta so đo người này yếu kém, hèn mọn hơn người kia. Thế là chẳng còn chỗ cho tình yêu thương, sự quan tâm hay lo nghĩ cho nhau nữa. Mỗi người ham muốn trở thành một ai đó. Một nghị viên thì muốn trở thành một nghị trưởng, và một nghị trưởng thì muốn trở thành thủ tướng, và cứ thế mọi người mải miết chinh phục những nấc thang cao hơn trong đời mình. Đó là cuộc chiến không ngừng nghỉ, xã hội là một chiến trường nơi người này không ngừng tranh đấu chống lại kẻ kia, và sự tranh đấu này được gọi là lòng khát khao, tham vọng. Những người lớn xung quanh luôn khuyến khích bạn sống như vậy – bạn phải giàu tham vọng, bạn phải giành lấy địa vị, bạn phải cưới một người đàn ông hay một người đàn bà giàu có, bạn phải biết chọn bạn mà chơi. Thế hệ đi trước – những người ôm trong mình quá nhiều nỗi sợ hãi, những người đã chai sạn trong tâm hồn – luôn cố biến bạn trở thành người giống họ; và chính bạn cũng muốn trở nên giống họ vì sức mê hoặc quá lớn của những viễn cảnh họ bày ra cho bạn. Khi người thống lĩnh xuất hiện, tất cả bề tôi phải cúi chào...

Đó là lý do mà việc tìm ra thiên hướng nghề nghiệp của mình là hết sức quan trọng. Tìm được thiên hướng nghề nghiệp nghĩa là bạn tìm thấy một công việc mà bạn sẽ rất hứng thú để làm, bạn say sưa với nó một cách tự nhiên. Sau cùng thì đó chính là chức năng của giáo dục và của trường học: giúp bạn phát triển một cách độc lập, nhờ thế bạn không dung dưỡng tham vọng nào cả mà vẫn tìm ra thiên hướng nghề nghiệp cho mình. Một người đầy tham vọng có lẽ sẽ không bao giờ thấy được thiên hướng nghề nghiệp đích thực của mình.

Chẳng có chút tham vọng nào ở quyết tâm làm một việc gì đó sao cho thật phi thường, trọn vẹn, hài hòa với tư tưởng của bạn; đó không phải là tham vọng, và ở đó không có nỗi sợ hãi nào.

- 8 -

Sự so sánh dung dưỡng thói ganh đua, tham vọng

Chúng ta luôn so sánh mình với người khác. Nếu tôi trì độn thì tôi muốn trở nên thông minh hơn. Nếu tôi nông cạn thì tôi muốn trở nên sâu sắc hơn. Nếu tôi ngu dốt thì tôi muốn trở nên sáng suốt và hiểu biết nhiều hơn. Tôi luôn so sánh mình với người khác và lấy những gì họ có làm thước đo cho mình – xe hơi đẹp hơn, món ăn ngon hơn, nhà cửa tiện nghi hơn, thậm chí là một bộ não sắc sảo hơn. So sánh sẽ dung dưỡng sự xung đột; liệu bạn có hiểu được gì thông qua sự so sánh hay không? Khi bạn so sánh hai bức tranh, hai bản nhạc, hai buổi hoàng hôn, hai cái cây thì liệu bạn có cảm nhận được chúng hay không? Phải chăng người ta chỉ có thể thấu hiểu khi đừng so sánh gì hết?

Vậy thì liệu ta có thể sống mà không so sánh hoặc tự đánh giá mình qua những phép so sánh với người nào đó, với tư tưởng nào đó, hay với các vĩ nhân và khuôn mẫu điển hình hay là không? Bởi một khi bạn đặt mình lên bàn cân với điều "nên là" hoặc điều "đã luôn là" thì bạn không sao nhận thấy được *điều đang là*. Điều này vô cùng đơn giản, có lẽ vì thế mà bạn, với sự thông minh, ma mãnh của mình rất có khả năng sẽ bỏ lỡ nó. Chúng ta đang nghi ngại về sự tồn tại của mình trong thế giới này mà không có bất kỳ sự so sánh nào cả. Đừng vội kết luận là bạn không thể trong khi bạn vẫn chưa thử. Xin đừng nói rằng: "Tôi không thể làm thế, điều đó là bất khả thi vì mọi đặc điểm ở tôi đều phải được đem ra so sánh". Hãy lưu ý điều này, nếu ở trong lớp học, một đứa bé bị so sánh với đứa bé khác khi giáo viên bảo rằng: "Con không thông minh như những bạn khác", giáo viên ấy đã vô tình hủy hoại đứa bé bị mang ra so sánh. Toàn thể diễn trình so sánh này sẽ đeo bám đứa bé suốt cả cuộc đời.

- 9 -

Sự so sánh gây cản trở

cho sự sáng suốt

Chúng ta cho rằng so sánh là cần thiết để thúc đẩy sự tiến độ, sự hiểu biết, sự phát triển trí năng. Tôi không nghĩ vậy. Khi bạn so sánh bức tranh này với bức tranh khác, bạn đang không thật sự chiêm ngưỡng cả hai bức tranh. Bạn hãy sống và đừng bao giờ so sánh mình với người khác ngay cả trong tâm tưởng; đừng so sánh mình với Rama và Sita[1], đừng soi chiếu mình vào kinh Gita[2], đừng cố gắng sống theo bất kỳ vị thánh thần hay bất kỳ lý tưởng nào. Nếu ta không so sánh với mọi đối tượng, ở mọi cấp độ thì tâm trí sẽ trở nên tự tại và sống động phi thường vì nó chỉ nhìn vào *điều đang là* mà thôi.

- 10 -

Thành công và thất bại

Chừng nào sự thành công còn là mục tiêu của chúng ta thì chừng ấy chúng ta vẫn chưa thể vượt qua nỗi sợ hãi, vì ham muốn thành công tất yếu sẽ dẫn đến trạng thái sợ thất bại. Đó là lý do vì sao chúng ta không nên dạy cho trẻ em sùng bái sự thành công. Hầu hết mọi người theo đuổi sự thành công dưới dạng này hay dạng khác, dù đó là trên sân quần vợt, trong thế giới kinh doanh, hay trong chính trường. Tất cả chúng ta đều muốn leo lên đỉnh thành công. Ham muốn này gây ra sự xung đột thường xuyên trong nội tâm ta và xung đột với những người bên cạnh; nó dẫn tới sự cạnh tranh, ganh ghét, thù địch và cuối cùng là chiến tranh.

Giống như các thế hệ tiền bối, thế hệ trẻ cũng tìm kiếm sự thành công và cảm giác an toàn; dẫu cho lúc đầu họ đầy tinh thần phản kháng, chẳng mấy chốc họ bắt đầu trở nên kính trọng và sợ phải từ chối xã hội. Các bức tường ham muốn bắt đầu vây hãm họ, họ nằm trong vòng kiềm tỏa và chấp nhận sự thống trị của uy quyền. Sự bất mãn của họ – ngọn đèn soi tỏ cho họ trên hành trình truy vấn, tìm kiếm và thấu hiểu – mỗi lúc một leo lét rồi lụi tàn, và thay vào đó là ước muốn có một công việc tốt hơn, cưới được người giàu có, có một sự nghiệp xán lạn, tất cả những thứ ấy đều là mong ước thủ đắc sự an toàn ngày càng chắc chắn hơn.

Không có sự khác biệt cơ bản nào giữa người già và người trẻ, vì cả hai đều là nô lệ cho những ham muốn và thỏa mãn của chính họ. Độ chín chắn không liên quan gì đến tuổi tác, nó đi cùng với sự hiểu biết. Tinh thần truy vấn một cách háo hức có lẽ dễ dàng nảy sinh hơn đối với người trẻ, vì những người già đã bị cuộc sống làm cho bầm dập, các cuộc xung đột đã làm họ kiệt sức, và cái chết dưới nhiều hình thức khác nhau đang chờ đợi họ. Điều này không có nghĩa là họ không còn đủ sức truy vấn có mục đích, chỉ là đối với họ, việc đó sẽ khó khăn hơn mà thôi.

Mặt khác, nhiều người trưởng thành về mặt tuổi tác lại thiếu chín chắn và khá ngây ngô, đây là nguyên nhân góp phần làm cho thế giới trở nên hỗn loạn và đau khổ...

Điều mà phần lớn mọi người theo đuổi chính là sự an toàn và thành công. Một tâm trí mãi bận tâm tìm kiếm sự an toàn, thèm khát sự thành công không phải là một tâm trí khôn ngoan, vì thế không thể hành động một cách toàn diện. Hành động toàn diện chỉ có thể xảy ra khi người ta ý thức về tình trạng bị định đặt của chính mình, cùng các thành kiến chủng tộc, dân tộc, chính trị và tôn giáo của mình; nghĩa là chỉ khi nào người ta nhận ra rằng các phương cách tồn tại của bản ngã mãi mãi tách biệt nhau.

- 11 -

Hãy sống thật sâu!

Cuộc sống là một nguồn nước sâu. Người ta có thể đến với nó với những cái xô nhỏ và chỉ múc được một ít nước, hoặc người ta có thể đến với nó với những cái thùng lớn, múc nhiều nước để sinh hoạt và dự trữ. Thời trẻ là quãng thời gian lý tưởng để người ta tìm tòi và trải nghiệm mọi thứ. Nhà trường nên giúp học sinh phát hiện ra những thiên hướng và trách nhiệm của mình, chứ không chỉ đơn thuần nhồi nhét các dữ kiện và kiến thức kỹ thuật vào đầu các em; nhà trường nên là mảnh đất để học sinh có thể trưởng thành một cách hạnh phúc, toàn diện và không có bóng dáng của nỗi sợ hãi.

Chương VIII

Cô đơn, trầm cảm

và hỗn loạn

— 1 —

Cô đơn có giống với cô độc?

Chúng ta đều biết về trạng thái cô đơn cũng như nỗi sợ hãi, khốn khổ, sự kháng cự và tình trạng khủng hoảng của tâm trí mỗi khi nó nhận diện được nỗi cô đơn trú ngụ trong mình. Điều này chẳng hề lạ lẫm đối với bất kỳ ai – cho dù bạn giàu sang phú quý, ngày ngày tận hưởng mọi niềm vui sướng trên đời; cho dù bạn tài năng và sống thật hạnh phúc – thì sâu thẳm trong tâm hồn mỗi chúng ta vẫn tồn tại một cái bóng lẩn khuất của sự cô đơn. Từ người giàu sang thảnh thơi đến kẻ nghèo hèn mải miết vật lộn với đời sống, đến cả những ai miệt mài viết lách và sáng tạo, hoặc những ai đam mê theo đuổi tín ngưỡng, tất cả đều phải nếm trải nỗi cô đơn. Khi rơi vào tình trạng ấy thì tâm trí sẽ làm gì? Nó sẽ khiến bạn bật máy nghe đài hay vớ một quyển sách để chạy trốn khỏi nỗi cô đơn.

Nào, hãy cùng chú tâm quan sát tình trạng cô đơn đó. Ngay khi tâm trí nhận biết được sự cô đơn, nó sẽ tìm đến mọi phương thức đào thoát. Sự trốn chạy, dù là chìm sâu vào không gian trầm tư tôn giáo hay mê đắm cả ngày ở rạp chiếu phim thì cũng như nhau cả thôi; chúng đều là sự trốn chạy khỏi thực tại. Kẻ trốn chạy bằng cách uống rượu cũng đâu xấu xa, tệ lậu hơn người tìm quên trong sự tôn thờ Thượng đế hay thánh thần; đó đều là những dạng thức của sự đào thoát. Khi bạn nhìn vào sự thật rằng mình đang cô đơn, bạn không trốn chạy và do đó cũng không phải đối đầu với nó. Nhìn chung, tâm trí có khuynh hướng tự phán xét dựa theo khuôn khổ hiểu biết của chính nó; nhưng nếu tâm trí không đưa ra một lời phán

xét nào thì toàn bộ thái độ của tâm trí đối với cái nó gọi là nỗi cô đơn đã được biến chuyển một cách toàn diện.

- 2 -

Cô đơn là sự phiền muộn,

cô độc là niềm vui thú

Cô đơn là một trạng thái cô lập, trong đó tâm trí tự phong kín và cách ly nó khỏi mọi mối quan hệ. Trong trạng thái đó, tâm trí nhận biết được nỗi cô đơn và nếu nó không phán xét điều đó, tức là tâm trí đã nhận thức và thôi trốn chạy; ắt hẳn khi ấy nỗi cô đơn sẽ trải qua một sự chuyển hóa. Sự chuyển hóa đó có thể coi là "sự cô độc", và trong trạng thái cô độc đó không tồn tại nỗi sợ hãi. Tâm trí cảm thấy cô đơn vì đã tự cô lập mình khỏi các hoạt động thì e sợ sự cô đơn đó; nhưng nếu ta nhận biết mà không hề chọn lựa hay phán xét thì tâm trí sẽ không còn cảm thấy cô đơn nữa. Trong trạng thái cô độc đó sẽ không có bất kỳ sự gián đoạn nào cũng như bất kỳ sự tự phong kín nào; người ta phải cảm thấy cô đơn rồi sau đó mới đạt đến trạng thái cô độc đúng nghĩa. Cô đơn là một tình trạng đáng thất vọng, nhưng cô độc thì không.

Chắc chắn là như thế, chúng ta phải cô độc – để mình được độc lập trước mọi tác động, mọi sự cưỡng buộc, mọi đòi hỏi, khao khát, hy vọng – thì tâm trí mới không còn cảm thấy thất vọng nữa. Sự cô độc rất cần thiết cho tinh thần, thế nhưng tâm trí sẽ không tài nào đạt được trạng thái ấy nếu chưa hiểu hết toàn bộ vấn đề xoay quanh nỗi cô đơn. Hầu như chúng ta đều cô đơn, mọi hoạt động của chúng ta hầu như đều dẫn đến sự thất vọng. Người hạnh phúc thì không cô đơn, người hạnh phúc là một người cô độc và độc lập; những hành vi cô độc đều khác biệt so với những hành vi cô đơn.

- 3 -

Liệu ta có thể sống

cùng nỗi cô đơn?

Có lẽ nào chúng ta không nhận biết được tình trạng trống rỗng, thất vọng, cô đơn của mình, cùng toàn bộ chuỗi cảm xúc khi không thể dựa dẫm vào điều gì hay nương tựa vào ai? Phải chăng chúng ta chưa từng trải qua những khoảnh khắc cô đơn, đau buồn lạ thường hay thất vọng tột cùng mà chẳng vì lý do gì cả? Và phải chăng tình trạng cô đơn này đã luôn đày đọa chúng ta, khiến chúng ta cứ phải cố gắng trở thành một ai đó và luôn trăn trở về một điều gì đó?

Tôi có thể chung sống với nỗi cô đơn, không trốn chạy khỏi nó và cũng không cố làm gì đó để khỏa lấp nó hay không? Tôi có thể sống chung với nó mà không cố thay đổi nó, định hình hoặc kiểm soát nó hay không? Nếu tâm trí tôi có thể làm vậy thì có lẽ nó sẽ vượt qua được nỗi cô đơn cùng cảm giác thất vọng ấy, tuy cũng không có nghĩa là nó sẽ hoàn toàn chuyển đổi thành niềm hy vọng cùng sự thành tâm; chỉ là nếu tôi có thể thấu hiểu nỗi cô đơn vốn luôn ở đó mỗi lúc tôi chán chường, e ngại hay run rẩy sợ hãi; nếu tôi không trốn chạy khỏi nó thì tâm trí tôi có chung sống hòa thuận với sự cô đơn được hay không?

- 4 -

Sự lệ thuộc chấm dứt

khi tâm trí được tĩnh lặng

Nếu tâm trí đang ở trong trạng thái khác thường của sự cách biệt với mọi thứ, mọi ý tưởng, mọi chốn nương náu, mọi đối tượng phụ thuộc, thì nó không thể vượt qua được sự cô đơn trên cả phương diện lý thuyết cũng như thực tế, đúng không nào? Chỉ khi tâm trí trải nghiệm một cách đầy đủ trạng thái cô đơn, cảm giác trống rỗng cùng tình trạng phi lệ thuộc, thì những hoạt động của nó mới có khả năng vượt thoát khỏi vùng chắn hạn hẹp của cái tôi.

- 5 -

Không còn cái tôi,

không có nỗi cô đơn

Càng ý thức về cái tôi của mình, bạn càng bị cô lập; và sự tự ý thức là một diễn trình của tình trạng cô lập. Cô độc lại là một trạng thái hoàn toàn khác, sự cô độc chỉ đến sau khi sự cô đơn chấm dứt. Trong sự cô độc không tồn tại những ảnh hưởng xuất phát từ bên trong cũng như bên ngoài; chỉ trong trạng thái ấy tâm trí mới được an ổn. Để đạt được điều đó, chúng ta phải thấu hiểu trạng thái cô đơn cũng như tiến trình của sự cô lập, vốn là cái tôi cùng với tất cả những hoạt động của nó. Thế thì sự thấu hiểu về cái tôi chính là khởi đầu cho một lối thoát khỏi tình trạng cô lập, nhờ thế mà sự cô đơn cũng không còn.

- 6 -

Trái đất này có đến 6 tỷ người [3], ta cô đơn là do thái độ cá nhân hay do thực tại?

Khi đi vào tìm hiểu sâu hơn, chúng ta sẽ thắc mắc rằng liệu cái chúng ta vẫn gọi là sự cô đơn có mang tính thực tế không, hay đó chỉ là một khái niệm ngôn từ đầy lầm tưởng. Cô đơn không phải là một ý nghĩ, hay là kết quả của một suy nghĩ đó sao? Thực ra, tư duy là sự phát biểu thành lời dựa trên trí nhớ; với lời nói đó, suy nghĩ đó, ký ức đó, ta nhìn vào trạng thái mà chúng ta gọi là cô đơn. Dường như chính việc đặt tên cho trạng thái đó đã khiến chúng ta vì e sợ mà không quan sát nó kỹ hơn; nếu chúng ta đừng gán cho nó một cái tên được thêu dệt nên bởi tâm trí thì tình trạng đó có đúng thật là sự cô đơn hay không?

- 7 -

Đừng trốn chạy,

hãy để mình cô độc

Đã bao giờ bạn thử trải nghiệm cảm giác cô độc chưa? Khi đó bạn sẽ thấy không chỉ đặc biệt khó khăn để có được trải nghiệm đó mà nó còn đòi hỏi ở ta trí năng phi thường. Đó là vì tâm trí không muốn để chúng ta cô độc, nó sẽ trở nên bồn chồn không yên và sẽ tự khuấy động mình bằng nhiều kiểu trốn chạy. Vậy có phải chúng ta đang cố gắng lấp đầy khoảng trống lớn trong nội tâm bằng những điều đã biết. Chúng ta tìm hiểu xem làm thế nào để trở nên năng động, làm thế nào để hòa nhập vào xã hội; chúng ta dùi mài sách vở, học cách sử dụng máy móc. Điều chưa biết được ta cố che đậy bằng mọi điều đã biết. Chúng ta cố gắng lấp đầy sự trống rỗng trong mình bằng nhiều hình thức khác nhau của việc sở đắc kiến thức, các mối quan hệ hay của cải vật chất. Đó chẳng phải là toàn bộ tiến trình sinh tồn của chúng ta hay sao? Giờ đây, khi nhận ra điều bạn đang làm, bạn có còn cho rằng mình sẽ khỏa lấp được sự trống rỗng ấy hay không? Bạn đã thử nghiệm mọi cách thức để làm đầy khoảng không cô đơn ấy. Bạn đã bao giờ thành công chưa? Bạn thử đến rạp chiếu phim và chẳng thành công; do đó bạn lại đến với các bậc tôn sư hay những quyển sách, hay là bạn cố hòa nhập với xã hội, cố trở nên năng động hơn. Bạn đã từng thành công trong việc khỏa lấp nỗi cô đơn ấy chưa hay là bạn chỉ đơn thuần che đậy nó mà thôi? Nếu bạn chỉ che khuất nó thì mọi thứ vẫn ở trạng thái cũ nên sớm muộn gì nỗi cô đơn cũng sẽ trở lại. Nếu như bạn trốn chạy khỏi tất cả, thì rất sớm thôi bạn sẽ thấy mình trong bệnh viện tâm thần, hoặc tâm trí bạn sẽ trở nên cực kỳ trì độn. Đó là điều đang xảy ra khắp nơi trên thế giới đấy.

- 8 -

Chúng ta thật sự trống rỗng

Liệu trạng thái trống rỗng này có thể được khỏa lấp không? Nếu không thể, thì liệu chúng ta có thể trốn chạy khỏi nó chăng? Nếu chúng ta đã từng trải nghiệm và nhận thấy một phương thức trốn chạy nào đó là không hữu hiệu, thì chẳng lẽ những cách thức trốn chạy khác lại giúp được hay sao? Việc bạn lấp đầy sự trống rỗng bằng cách này hay cách khác chẳng hề hữu ích; ngay cả chuyện được gọi là thiền định cũng là một con đường trốn chạy. Bạn thay đổi cách mình trốn chạy thì phỏng có ích gì?

Thế chúng ta nên làm gì với trạng thái cô đơn của mình đây? Bạn chỉ có thể nhận ra điều mình nên làm một khi bạn đã thôi cố trốn chạy. Khi bạn sẵn lòng đối diện với *điều đang là,* có nghĩa là bạn sẵn lòng đối diện với phiên bản sơ khởi và chân thật, độc lập nhất của chính mình thì khi đó sự cô đơn liền chấm dứt bởi nó đã được chuyển hóa hoàn toàn. Nó không còn là sự cô đơn nữa.

- 9 -

Sự phiền muộn

trú ngụ trong cái tôi

“Đâu là khác biệt giữa sự nhận biết và sự nội quan? Và làm sao để một người nhận biết được về sự nhận biết?”

Trước tiên, chúng ta muốn nói đến điều gì khi bàn về sự nội quan? Điều đó nghĩa là ta nhìn sâu vào bên trong mình, xem xét và chiêm nghiệm chính mình. Tại sao người ta lại làm vậy? Phải chăng là để cải thiện, thay đổi, hay cải tổ bản thân; bạn tự suy xét để trở thành một phiên bản tốt hơn phiên bản hiện tại. Bạn sẽ không suy xét chính mình nếu không mong muốn sửa đổi bản thân, tự hoàn thiện hoặc trở thành ai đó hoàn toàn khác biệt với chính bản thân bạn. Đó là một lý do hết sức rõ ràng: Tôi đang tức giận và tôi tự suy xét để thoát khỏi cơn giận hay để chuyển hóa cơn giận đó. Nơi nào có sự nội quan, cũng chính là ham muốn điều chỉnh hay thay đổi cách phản ứng của cái tôi, thì tại đó cũng sẽ chấm dứt luôn quá trình quan sát; bằng không thì ta phải đối diện với tình trạng buồn rầu ủ rũ, bởi vậy sự nội quan luôn đi cùng với sự trầm cảm.

- 10 -

Sự tự đánh giá

sẽ mang đến muộn phiền

Tôi không biết liệu bạn có để ý thấy mỗi khi bạn tự quan sát và cố thay đổi chính mình thì luôn có một cơn trầm cảm chực chờ xuất hiện. Làn sóng của sự buồn rầu ủ rũ sẽ ập đến và bạn phải kháng cự lại, bạn phải tự đánh giá lần nữa để cố vượt qua cảm giác đó; rồi cả quá trình cứ thế lặp đi lặp lại. Sự suy xét là một tiến trình mà trong đó không có lối thoát bởi nó là tiến trình của sự chuyển hóa *điều đang là* thành một thứ khác. Đó chính xác là những gì xảy ra khi chúng ta đắm chìm trong hành động này; trong đó luôn có một quá trình tích lũy khi cái tôi xét đến những điều cần thay đổi. Do vậy, luôn có một sự xung đột nhị nguyên kéo theo cả tiến trình của sự thất vọng. Không có sự giải thoát nào cả và việc nhận ra nỗi thất vọng cũng đồng nghĩa với việc chìm vào trạng thái trầm cảm, phiền muộn.

Sự nhận biết là một thứ hoàn toàn khác. Nhận biết là quan sát mà không đánh giá, sự nhận biết mang lại hiểu biết vì ở đó không có sự phán xét hay định hình mà chỉ có quá trình quan sát trong tĩnh lặng. Nếu bạn muốn thấu hiểu về một điều gì đó, bạn phải quan sát, bạn không được phán xét hay chỉ trích, bạn không được theo đuổi sự thỏa mãn cũng như không nên tránh né sự bất mãn. Khi bạn quan sát hiện thực trong yên lặng thì sự nhận biết và thấu hiểu về mọi điều sẽ đến, miễn là bạn đừng để thói phán xét, rập khuôn, hay ngụy biện xen vào quá trình đó.

- 11 -

Chọn sự nội quan

hay sự nhận biết

Sự nội quan là một quá trình hoàn thiện bản thân và do đó nó thuộc dạng hành động tự cho mình là trung tâm. Trái lại, sự nhận biết bao gồm việc quên đi bản ngã và cái tôi, với tất cả những đặc tính kỳ lạ, những ký ức, sự đòi hỏi và sự đeo đuổi của nó. Có một sự khác biệt rất lớn giữa sự nội quan và sự nhận biết: trong sự nội quan có sự nhận diện và sự chỉ trích; còn trong sự nhận biết thì không bởi trong đó không có sự tự hoàn thiện.

Người mong muốn cải thiện bản thân thì không thể đạt đến trạng thái nhận biết. Sự cải thiện vốn là một kiểu phán xét, kết án, và hướng đến việc đạt được một kết quả nhất định. Nơi nào có sự nhận biết thì nơi đó có sự quan sát mà không phán xét, từ chối hay tiếp nhận bất cứ điều gì. Sự nhận biết khởi nguồn từ những điều xung quanh, nó nằm trong sự nhận thấy và tương tác với các đối tượng bên ngoài và với thế giới tự nhiên. Trước hết, ta nhận biết rồi ta trở nên tinh nhạy với các đối tượng vật chất cũng như với thế giới tự nhiên, tiếp đó là với con người – trong các mối quan hệ, và cuối cùng là sự nhận biết về các ý niệm. Sự nhận biết này, hay sự tinh nhạy này – đối với vật chất, với tự nhiên, với con người, với kinh nghiệm – không phải là những phân đoạn riêng rẽ mà là một tiến trình thống nhất. Đó là một quá trình quan sát không ngừng nghỉ về vạn vật, về suy nghĩ, cảm xúc và hành động phát sinh từ trong chính mình.

- 12 -

Liệu chúng ta có cần đến

các chuyên gia tâm lý để giải quyết

tình trạng rối loạn của mình?

"Giờ đây chúng ta đã khám phá ra sự thật về những bệnh lý tâm thể bên cạnh những vấn đề tâm lý bắt nguồn từ nỗi thất vọng và xung đột nội tại ngấm ngầm. Vậy chúng ta có phải đến gặp các chuyên gia tâm thần giống như chúng ta từng tìm đến các bác sĩ chữa bệnh thân thể từ trước đến nay không, hay là sẽ có cách để ta tự giải thoát khỏi những xáo trộn nội tâm?"

Trước hết, chúng ta cần trả lời một vài câu hỏi: "Vai trò của một chuyên gia phân tích tâm lý là gì? Và vai trò của chúng ta, những người mắc bệnh tâm lý, là gì? Nguyên do của căn bệnh là gì, phải chăng là sự xáo trộn cảm xúc, hay thật ra nó không liên quan gì đến cảm xúc?". Hầu hết chúng ta đều cảm thấy bị xáo trộn, hầu hết chúng ta đều bối rối; kể cả những người giàu có sở hữu nào tủ lạnh, nào xe hơi, và thật nhiều những thứ khác nữa. Khi chúng ta không biết phải ứng phó với sự xáo trộn như thế nào thì ta khó tránh khỏi bị suy yếu về thể chất và tinh thần. Khi ấy, chúng ta đến gặp các chuyên gia tâm lý để được giúp loại bỏ sự xáo trộn ấy và phục hồi sức khỏe cho tâm và thân ta; hay chúng ta có thể tự mình tìm cách thoát khỏi sự xáo trộn và ngừng cảm thấy náo động, lo lắng và sợ hãi?

Vậy thì tại sao chúng ta lại bị xáo trộn? Thế nào là sự xáo trộn? Tôi muốn một điều gì đó nhưng không đạt được nó, thế là tôi rơi vào tình trạng này. Tôi cũng cảm thấy như thế nếu tôi mắc kẹt trong ham muốn bất thành của mình – ham muốn sống trọn vẹn và đầy thỏa mãn với vợ đẹp con ngoan, với tài sản, địa vị và sự thành đạt. Nếu tôi giàu tham vọng nhưng lại bị kẻ khác vượt mặt thì tôi cũng rơi vào tình trạng hỗn loạn, dẫn đến những phản ứng trong cơ thể.

- 13 -

Sự hỗn loạn là gì?

Bây giờ, bạn và tôi có thể thoát khỏi tình trạng hỗn loạn này không? Bạn có hiểu về sự hỗn loạn không? Sự hỗn loạn xuất hiện khi ta không chỉ nhìn nhận sự thật mà còn kèm theo cả suy nghĩ cá nhân của chúng ta về sự thật đang diễn ra: chúng ta thêm thắt vào đó ý kiến và sự đánh giá về sự thật, sự bất chấp đối với sự thật, thái độ tránh né trước sự thật, v.v... Nếu tôi có thể nhìn vào sự thật, chẳng hạn như sự thật là con đường này dẫn tôi đến Ventura[4], mà không thêm thắt gì thì sẽ không có sự hỗn loạn. Nếu tôi nhận diện sự thật đúng với chính bản chất của nó thì sẽ không có sự hỗn loạn; sự hỗn loạn nảy sinh khi tôi bắt đầu suy nghĩ, chẳng hạn như khi tôi cam đoan rằng con đường này dẫn đến một nơi khác, trong thực tế thì hầu hết chúng ta đều rơi vào tình trạng đó.

- 14 -

Ý kiến của ta

gây xáo trộn sự thật

Những ý kiến, niềm tin, ham muốn, tham vọng của chúng ta đều rất mạnh mẽ, chúng ta bị đè nặng bởi chúng và vì thế chúng ta không thể nhìn vào sự thật.

Nếu sự thật bị ảnh hưởng bởi ý kiến, sự phán xét, đánh giá, tham vọng và tất cả những tác động tương tự từ phía chúng ta thì tình trạng hỗn loạn, bối rối sẽ bắt đầu. Liệu bạn và tôi, khi rơi vào tình trạng hỗn loạn có thể đừng hành động gì cả hay không? Chắc chắn là bất kỳ hành động nào phát sinh do sự hỗn loạn sẽ càng khiến tình trạng hỗn loạn, náo động của ta trở nên trầm trọng hơn, gây ảnh hưởng lên cơ thể, hệ thống thần kinh và khiến ta ngã bệnh. Việc thừa nhận tình trạng hỗn loạn đang thâu tóm ta không đòi hỏi ở ta lòng can đảm, mà là một tâm trí suy nghĩ minh mẫn, một nhận thức rõ ràng trong sự nhìn nhận bản thân. Hầu hết chúng ta đều e ngại khi phải thừa nhận rằng mình bối rối, chúng ta thà chọn cách đi thẳng đến chỗ những nhà lãnh đạo, những người thầy, hoặc các chính khách còn hơn; khi ta chọn lựa trong trạng thái hỗn loạn thì sự lựa chọn đó cũng sẽ hỗn loạn, và những người dẫn dắt ta cũng sẽ bị cuốn luôn vào vòng xoáy hỗn loạn ấy.

- 15 -

Ta sáng suốt hơn khi thấu hiểu

sự hỗn loạn

Liệu ta có thể nhận biết về sự hỗn loạn cũng như nguyên nhân gây ra sự hỗn loạn và không hành động hay không? Khi một tâm trí hỗn loạn hành động, nó chỉ gây ra thêm nhiều sự hỗn loạn hơn mà thôi. Một tâm trí nhận biết rằng nó đang hỗn loạn và thấu hiểu toàn bộ quá trình của sự hỗn loạn thì sẽ không hành động gì cả, bởi chính sự nhận biết rõ ràng ấy đã là một hành động. Tôi nghĩ đây là việc khó khăn đối với hầu hết mọi người vì chúng ta đã quen với việc phải hành động, chúng ta đã quen với việc phải làm một điều gì đó.

- 16 -

Bạn có thể tự mình nhận thấy tất cả những điều này

Tôi không nghĩ rằng một nhà phân tích tâm lý nào đó có thể giúp chúng ta giải quyết vấn đề này. Người đó có thể yêu cầu chúng ta tuân theo một mô thức nhất định của xã hội – cái được gọi là lối sống hợp lẽ thường. Nhưng thật ra thì vấn đề này sâu xa và khó lường đến mức không ai có thể giải quyết được nó ngoại trừ chính bạn. Bạn và tôi đã tạo nên xã hội này từ những hành động, những suy nghĩ bắt nguồn từ sự hiện sinh của chúng ta, nếu chúng ta chỉ cố gắng thay đổi hệ quả mà không hiểu về cái thực thể đã sản sinh ra nó, thì chúng ta chỉ càng đau bệnh, rối loạn và phạm lỗi nhiều hơn mà thôi. Sự thấu hiểu về cái tôi sẽ mang lại cho chúng ta sự khôn ngoan và những hành động đúng đắn.

Chương IX

Chấm dứt cái tôi, chấm dứt đau khổ

— 1 —

Tại sao sự cải thiện lại là nguồn cơn gây ra đau khổ?

Một trong những điều khó hiểu nhất đối với tôi là vấn đề về sự thay đổi. Chúng ta nhận thấy sự tiến triển dưới nhiều hình thức khác nhau được gọi là sự tiến hóa, nhưng liệu có một quá trình thay đổi căn bản nào bên trong sự tiến triển đó chăng? Tôi không biết liệu vấn đề này đã từng gây chú ý với bạn hay liệu bạn có từng suy nghĩ về nó chưa, nhưng có lẽ chúng ta sẽ cần tìm hiểu về điều này.

Chúng ta nhận thấy rằng thế giới đang tiến triển theo đúng nghĩa đen của từ này; có những phát minh mới: những chiếc xe hơi tốt hơn, những chiếc máy bay an toàn hơn, những cái tủ lạnh hiệu suất cao hơn; có sự hòa bình bề nổi trong tiến trình phát triển của xã hội và hơn thế nữa. Nhưng liệu sự tiến triển này có mang lại một sự thay đổi triệt để ở con người, ở bạn và ở tôi hay không? Nó có thể đã mang lại sự thay đổi bề mặt trong đời sống của chúng ta, nhưng liệu nó có thể thay đổi cách suy nghĩ của chúng ta một cách căn cơ không? Làm thế nào mà một sự thay đổi căn cơ như vậy có thể diễn ra? Tôi thiết nghĩ vấn đề đó rất đáng được xem xét. Quả là có một sự tiến triển trong quá trình tự cải thiện bản thân – tôi có thể trở nên tốt đẹp hơn, tử tế hơn, rộng lượng hơn, bớt đố kỵ hơn, bớt tham vọng hơn, chẳng hạn. Nhưng liệu việc tự cải thiện bản thân có mang lại sự thay đổi toàn diện trong cách suy nghĩ của một người không? Hay là chẳng có thay đổi nào cả mà chỉ có tiến triển? Sự tiến triển chỉ có ý nghĩa về mặt thời gian thôi, không phải vậy sao? Tôi đang như thế này vào ngày hôm nay, và tôi sẽ trở nên tốt đẹp hơn vào ngày mai, thế thôi. Trong việc tự cải thiện mình, hoặc việc tự phủ nhận hay tự chối bỏ mình, có một sự tiến triển

từ từ hướng đến cuộc sống tốt đẹp hơn. Đó là một sự điều chỉnh môi trường sống mang tính bề mặt, là sự tuân theo một kiểu mẫu cải thiện nào đó; chúng ta bị trói buộc bởi những điều lệ theo một cách tưởng chừng như cao quý. Quá trình này diễn ra ở khắp mọi nơi, trong mọi lúc; điều chúng ta cần quan tâm là liệu sự tiến triển có mang lại một cuộc cách mạng tận gốc rễ hay không.

Đối với tôi, điều quan trọng không phải là sự tiến triển mà là một cuộc cách mạng. Xin bạn đừng quá khiếp sợ khi nghe đến từ cách mạng. Chẳng qua đối với tôi thì một khi chúng ta chưa hiểu được sự cần thiết của việc mang lại không chỉ một sự phát triển xã hội đơn thuần mà còn là một sự thay đổi căn cơ trong quan điểm của chúng ta, tất cả những gì ta có chỉ là một sự tiến triển trong phiền muộn mà thôi. Nó có thể làm nguôi ngoai nhưng không thể chấm dứt nỗi phiền muộn vốn luôn âm ỉ tiềm tàng. Sự tiến triển hiểu theo nghĩa cải thiện theo thời gian thực chất chỉ là sự tiến triển của bản ngã, của cái tôi mà thôi. Hiển nhiên là có một sự tiến triển trong quá trình tự cải thiện bản thân, vốn là một nỗ lực rõ ràng để trở thành một điều tốt đẹp, để có nhiều hơn phẩm chất này và bớt đi điểm yếu kia. Khi có sự cải thiện chất lượng của những chiếc tủ lạnh hay những chiếc máy bay, nó đồng thời cũng là sự cải thiện trong cái tôi; sự tiến triển đó sẽ không thể giải thoát tâm lý khỏi nỗi phiền muộn.

- 2 -

Đừng chỉ trang trí lại

ngục tù của bạn

Nếu muốn hiểu về nỗi phiền muộn và khả năng chấm dứt nó, có lẽ chúng ta không nên suy nghĩ về nó chỉ trên phương diện của sự tiến triển, bởi khi một người tư duy trên phương diện tiến triển, trên phương diện thời gian, và tự nhủ rằng mình sẽ hạnh phúc vào ngày mai thì thật ra là trong hiện tại người đó sống với nỗi phiền muộn. Để hiểu được vấn đề này, người ta phải suy ngẫm toàn bộ câu hỏi về tâm thức, liệu đây có phải là một vấn đề khác?

Nếu tôi thực sự muốn hiểu về nỗi phiền muộn và chấm dứt nó, tôi không chỉ cố gắng cải thiện hay phát triển, mà tôi còn phải tìm hiểu về cái thực thể đang muốn cải thiện chính nó, và tôi cũng phải hiểu rõ động cơ thúc đẩy một người tìm kiếm sự cải thiện. Tất cả những điều này chính là tâm thức. Chúng ta có ý thức bề nổi đối với những hoạt động thường ngày trong công việc, gia đình và những thay đổi không ngừng của môi trường sống và xã hội; dù chúng vui sướng và dễ dàng, hay đầy mâu thuẫn với sự loạn thần, rối trí. Bên cạnh đó cũng có những mức độ ý thức sâu sắc hơn, vốn là sự thừa hưởng di sản to lớn từ xã hội loài người qua nhiều thế kỷ.

Chúng ta đang cố tự khám phá về ý thức, cũng như tìm hiểu xem liệu tâm trí có thể được giải thoát khỏi nỗi phiền muộn – không chỉ là thay đổi mô thức phiền muộn, không chỉ là trang trí lại ngục tù của phiền muộn, mà là hoàn toàn thoát khỏi cội rễ của nỗi phiền muộn. Trong quá trình truy hỏi về điều đó, chúng ta sẽ nhận thấy sự khác nhau giữa sự tiến triển và quá trình cách mạng về mặt tâm lý, vốn cần thiết để ta được tự do khỏi nỗi phiền muộn.

- 3 -

Quan sát sự vận hành

của nỗi phiền muộn trong tâm thức

Chúng ta không cố gắng điều chỉnh hoặc thay thế cách mình tư duy; chúng ta không cố gắng tác động, chỉ đơn giản là quan sát. Nếu ta quan sát và nhận biết dù chỉ chút ít về mọi thứ, ta sẽ biết rằng ta chỉ ý thức một cách hời hợt. Ta sẽ nhận thấy trên bề mặt tâm trí rất năng động, nó luôn bận rộn với việc điều chỉnh, trong công việc, trong kế sinh nhai, trong việc thể hiện những khuynh hướng, tài năng, những phần thưởng, hay những thành tựu kiến thức khoa học kỹ thuật; và phần lớn chúng ta đều hài lòng với việc chỉ sống trên bề mặt.

- 4 -

Tại sao chúng ta chấp nhận

sự khổ sở của việc sống hời hợt?

Bây giờ, liệu chúng ta có thể đi sâu hơn nữa để nhận ra động cơ của những điều chỉnh hời hợt ấy không? Nếu bạn nhận biết thoáng qua về toàn bộ quá trình này, bạn sẽ thấy rằng sự điều chỉnh về các quan điểm cùng các giá trị, sự tuân phục uy quyền và tương tự thế, đều được thúc đẩy bởi sự tự duy trì sức sống và sự tự bảo vệ. Nếu có thể quan sát sâu hơn nữa, bạn sẽ nhận thấy có một tác động ngầm to lớn mang tính chủng tộc, quốc gia của bản năng tập thể, của sự tích lũy những cuộc chiến đấu, kiến thức, sự nỗ lực, của giáo điều và truyền thống, của những thứ được gọi là giáo dục qua nhiều thế kỷ – tất cả chúng đã quy định lên tâm trí một mô thức nhất định. Nếu tiếp tục đi sâu hơn nữa, bạn lại thấy những ham muốn cốt lõi được trở thành ai đó, được thành công, ham muốn thể hiện mình ở nhiều dạng thức khác nhau của những hoạt động xã hội, gây ra những nỗi lo âu và sợ hãi. Tóm lại, toàn bộ quá trình kể trên chính là sự ý thức, hay nói cách khác, tư duy của chúng ta dựa trên sự thúc đẩy của việc được trở thành ai đó, và động cơ đó được phủ lên các lớp lang truyền thống, văn hóa, giáo dục, cùng với những điều lệ xã hội nông cạn – tất cả ép buộc chúng ta tuân theo một mô thức sống còn. Còn nhiều hơn nữa những chi tiết tỉ mẩn trong chuyện này, nhưng về bản chất thì đó là sự ý thức của chúng ta.

- 5 -

Ta không thể chấm dứt phiền muộn

thông qua sự cải thiện

Bất kỳ sự tiến triển nào đi cùng với ý thức cũng đều là sự cải thiện bản thân, và sự tự cải thiện là một dạng tiến triển trong phiền muộn chứ không hề chấm dứt phiền muộn. Nếu tâm trí quan tâm đến việc tự do hoàn toàn khỏi nỗi phiền muộn, thì tâm trí phải làm gì? Bạn đã từng nghĩ về điều này chưa? Chúng ta đau khổ, không phải vậy sao? Chúng ta đau khổ, không chỉ vì những căn bệnh giày vò cơ thể, mà còn vì nỗi cô đơn, sự nghèo khó trong cuộc sống sinh tồn; chúng ta đau khổ khi ngỏ lời yêu ai đó mà không được đáp lại. Dù theo bất kỳ cách nào, hễ suy nghĩ là chúng ta phiền muộn; do đó tốt hơn hết chúng ta không suy nghĩ, thế là ta chấp nhận bừa một niềm tin nào đó và mê muội trong niềm tin ấy, đấy là cái chúng ta gọi là tôn giáo.

Bây giờ, nếu tâm trí nhận ra rằng không thể chấm dứt nỗi phiền muộn thông qua sự tự cải thiện hoặc thông qua sự tiến triển, thì tâm trí phải làm gì? Liệu tâm trí có thể vượt qua được sự ý thức này cũng như những động cơ thúc đẩy khác nhau và những ham muốn mâu thuẫn nhau hay không? Và để làm được điều đó, liệu thời gian có phải là yếu tố quan trọng? Hãy chú ý đến điều này, không chỉ qua ngôn từ mà dựa trên cả thực tế. Nếu thời gian là yếu tố quan trọng, thì bạn đang quay trở lại với sự tiến triển, bạn có nhận ra điều đó không? Trong khuôn khổ ý thức, sự dịch chuyển theo bất kỳ hướng nào cũng đều quy thành sự cải thiện bản thân, do đó đều là sự tiếp diễn của nỗi phiền muộn. Nỗi phiền muộn có thể được kiểm soát, hoặc được rèn dũa, được hợp lý hóa, được tô vẽ để trở nên tinh tế hơn, nhưng các đặc điểm ẩn tàng của nỗi phiền muộn thì vẫn tồn tại ở đó. Để tự do khỏi nỗi phiền muộn thì phải có sự tự do khỏi hạt giống tiềm tàng của cái tôi, của bản ngã, của toàn bộ quá trình trở thành. Để vượt qua nỗi muộn phiền, ta phải chấm dứt toàn bộ tiến trình này.

- 6 -

Ta không thể chấm dứt phiền muộn

thông qua sự tiến triển

Nếu bạn hỏi tôi: "Làm thế nào tôi vượt qua được điều này?", thì "làm thế nào" trở thành một phương pháp, một sự thực hành, nên nó vẫn nằm trong khuôn khổ của sự tiến triển, do đó không có trạng thái vượt qua nào mà chỉ có quá trình tinh lọc ý thức trong nỗi phiền muộn.

Cái tâm trí tư duy trên phương diện của sự tiến triển, cải thiện gắn liền với thời gian, làm sao có thể nhận thấy rằng cái được gọi là tiến triển thực ra chỉ là sự tiến triển của nỗi phiền muộn. Điều đó cần được kết thúc, không phải trong tương lai, không phải trong ngày mai, mà là ngay lập tức. Bằng không, bạn sẽ quay trở lại với con đường cũ, bạn sẽ mắc kẹt trong cái vòng luẩn quẩn cũ của nỗi phiền muộn. Nếu vấn đề được thấu hiểu rõ ràng, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời thỏa đáng.

- 7 -

Chấm dứt mọi thứ

ngày này qua ngày khác

Sự chuyển biến tất cả những điều đó đòi hỏi ở chúng ta một sự chú tâm ghê gớm. Sự chú ý toàn tâm này, trong nó không có sự chọn lựa hay cảm giác của sự trở thành, thay đổi, thế chỗ. Nó giải thoát tâm trí khỏi quá trình tự ý thức, phía sau nó không có người trải nghiệm nào cả, khi đó tâm trí được tự do khỏi nỗi phiền muộn. Chính sự tích lũy là căn nguyên của nỗi phiền muộn, chúng ta không để mọi thứ chấm dứt vào thời điểm kết thúc một ngày. Chúng ta không thoát khỏi vô số những truyền thống, ảnh hưởng từ gia đình, kinh nghiệm của riêng chúng ta, ham muốn làm tổn thương người khác của chúng ta. Người ta phải để mình chết đi cùng những thứ đó trong từng khoảnh khắc. Người ta phải chấm dứt được tất cả những điều đó, kể cả những ký ức được tích lũy; chỉ sau đó tâm trí mới lại được tự do khỏi cái tôi, vốn là một thực thể của sự tích lũy.

Ph`ân III

Giáo dục, công việc và ti`ên bạc

Chương I

Bàn về giáo dục

— 1 —

Loại hình giáo dục đúng đắn

Người dốt nát không phải là người không có học thức, mà là người không hiểu biết về chính mình. Người có học thức sẽ là kẻ dốt nát nếu anh ta cứ mãi dựa vào sách vở, vào kiến thức và vào uy quyền để trao cho anh ta sự hiểu biết. Sự hiểu biết chỉ đến với những ai hiểu rõ chính mình, nghĩa là với những ai nhận biết được toàn bộ diễn trình tâm lý của chính mình. Vì thế giáo dục, theo ý nghĩa thực sự của từ này, là hiểu biết chính mình, bởi vì toàn bộ cuộc tồn sinh được tập hợp lại bên trong mỗi người chúng ta.

Cái hiện nay chúng ta gọi là giáo dục chẳng qua là sự tích lũy thông tin và kiến thức từ sách vở, điều mà bất kỳ người biết đọc nào cũng có thể làm được. Kiểu giáo dục như thế chỉ cung cấp cho chúng ta một hình thức đào thoát khỏi chính mình một cách tinh vi; và giống như mọi kiểu đào thoát khác, nó chắc chắn gây ra tình cảnh khốn khó ngày một chất chồng. Những cuộc xung đột và trạng thái hỗn loạn của chúng ta là kết quả của mối tương quan lầm lạc giữa chính ta với người khác, hay với các sự vật và tư tưởng; và chừng nào ta còn chưa nhận chân ra được mối tương quan ấy và cải sửa nó, thì việc học hành đơn thuần, tức là việc thu thập các dữ kiện và sở đắc những kỹ năng khác nhau, chỉ càng dìm ta lún sâu hơn nữa vào trạng thái hỗn loạn và sự hủy hoại nhau mà thôi.

Như cách xã hội chúng ta được tổ chức hiện thời, chúng ta gửi con cái của mình tới trường để học hành một phương thức nào đó rồi mong chúng sau này có thể dựa vào đấy mà mưu sinh. Chúng ta dồn mọi ưu tiên vào việc biến đứa trẻ thành một chuyên gia, qua đó hy vọng mang lại cho chúng một vị thế kinh tế an toàn. Nhưng chỉ vun bồi cho phương thức như thế liệu có giúp chúng ta hiểu biết về chính mình hay không?

Cho dù rõ ràng là việc biết đọc biết viết, việc học hành nghề kỹ sư hay học những nghề nghiệp khác để kiếm sống là chuyện cần thiết không cần bàn cãi, nhưng liệu những kỹ thuật, những phương thức này có giúp ta hiểu hết về cuộc sống hay không lại là chuyện khác. Chắc chắn kỹ năng nghề nghiệp chỉ là thứ yếu; nếu kỹ năng nghề nghiệp là thứ duy nhất ta đang phấn đấu đạt được thì rõ ràng là ta đang rũ bỏ điều gì đó thuộc về bản chất cuộc sống.

Cuộc sống là nỗi thống khổ, là niềm hân hoan, là vẻ đẹp, là sự xấu xí, là tình yêu. Khi chúng ta hiểu nó một cách toàn diện, ở mọi cấp độ, thì lối hiểu ấy tạo ra phương thức của riêng nó; bằng ngược lại thì không đúng: Phương thức không bao giờ có thể mang lại sự hiểu biết đầy tính sáng tạo.

- 2 -

Đời sống đâu chỉ bao hàm

các phương thức mưu sinh

Nền giáo dục hiện nay đã hoàn toàn thất bại, bởi lẽ nó quá chú trọng đến kỹ thuật, hay phương thức. Khi gán cho kỹ thuật một vai trò quan trọng thái quá, chúng ta đã hủy hoại con người. Vun bồi năng lực và tính hiệu quả mà không màng đến sự hiểu biết về đời sống, không nhận biết một cách toàn diện về cách thức vận hành của suy nghĩ và những ham muốn, sẽ chỉ khiến ta ngày càng trở nên tàn nhẫn hơn, gây thù chuốc oán hoặc rước họa vào thân nhiều hơn. Việc chỉ vun bồi cho phương thức đã sản sinh ra các nhà khoa học, các nhà toán học, các kỹ sư cầu đường, những người chinh phục không gian,... nhưng liệu họ có hiểu được toàn bộ diễn trình của cuộc sống huyền diệu này không? Một vị chuyên gia liệu có thể trải nghiệm cuộc sống một cách toàn vẹn hay không? Có thể, chỉ khi nào anh ta thôi xem mình là một chuyên gia.

- 3 -

Đừng chỉ bận tâm đến nghề nghiệp

Sự tiến bộ về công nghệ có thể giải quyết được một số vấn đề nào đó, cho một số cá nhân nào đó, ở mức độ nào đó, nhưng nó cũng đem đến những hệ lụy lớn hơn và khó lường hơn. Sống mà không đếm xỉa gì tới toàn bộ diễn trình cuộc sống chẳng khác nào đang mời gọi sự khốn cùng và sự hủy hoại. Nhu cầu lớn nhất và cấp bách nhất đối với mỗi cá nhân là có sự hiểu biết toàn diện về cuộc sống, điều đó cho phép anh ta đương đầu với những hoàn cảnh ngày càng diễn biến phức tạp hơn.

Kiến thức công nghệ, dù cần thiết đến đâu, sẽ không thể nào giải quyết được những áp lực và xung đột trong nội tâm con người; và cũng chính vì ta đã sở đắc kiến thức kỹ thuật mà không hiểu gì về toàn bộ diễn trình của cuộc sống nên kỹ thuật lại trở thành một phương tiện hủy hoại chính ta. Người biết cách tách một nguyên tử nhưng không có tình yêu trong tâm hồn sẽ trở thành quỷ dữ.

Chúng ta lựa chọn nghề nghiệp tùy theo năng lực của mình; nhưng liệu việc theo đuổi một nghề nghiệp sẽ giúp ta thoát khỏi sự xung đột và hỗn loạn chăng? Một số hình thức đào tạo kỹ thuật xem chừng là cần thiết; nhưng sau khi chúng ta đã trở thành kỹ sư, y sĩ, kế toán viên,... thì sao nữa? Việc hành được một nghề nào đó có nghĩa là ta đã sống một cuộc đời trọn vẹn chăng? Dường như với hầu hết chúng ta thì là như vậy. Nghề nghiệp khiến ta bận bịu suốt phần lớn cuộc đời mình; nhưng những gì mà chúng ta tạo ra, và theo đó bị chúng mê hoặc, lại là những thứ đang gây ra sự hủy hoại và tình trạng khốn cùng. Thái độ và các giá trị của chúng ta biến công việc và thế giới thành công cụ cho sự đố ky, cay cú và thù hằn.

Không hiểu rõ bản thân, công việc sẽ chỉ dẫn ta đến chỗ thất vọng, cùng sự đào thoát tất yếu thông qua mọi loại hoạt động ranh mãnh.

- 4 -

Cá nhân và hệ thống,

điều gì quan trọng hơn?

Giáo dục không nên khuyến khích cá nhân tuân phục theo xã hội hay hòa hợp một cách tiêu cực với nó, mà nên giúp cá nhân đó khám phá những giá trị đích thực vốn luôn song hành với sự tìm tòi và ý thức về chính mình một cách trung thực, không mảy may định kiến. Khi không hiểu biết về chính mình thì sự tự thể hiện bản thân sẽ biến tướng thành sự tự khẳng định, cùng với những xung đột đầy tham vọng và gây hấn. Giáo dục phải đánh thức năng lực tự nhận biết bản thân, chứ không phải để thỏa mãn việc tự khẳng định bản thân.

Học hành xuất sắc phỏng có ích chi nếu trong quá trình sống ta tự hủy hoại chính mình? Chúng ta đang chứng kiến và chịu đựng hết cuộc chiến tranh tàn phá này đến cuộc chiến tranh hủy hoại khác, đấy là dấu hiệu cho thấy rõ ràng có điều gì đó hoàn toàn sai lầm trong cách chúng ta nuôi dạy con cái. Tôi nghĩ hầu hết chúng ta biết rõ tình trạng này, nhưng lại không biết làm thế nào để giải quyết.

Các hệ thống, các tổ chức đều không thể thay đổi một cách triệt để; chúng chỉ có thể thực sự chuyển đổi khi có sự thay đổi căn cơ trong chính bản thân chúng ta. Cá nhân là yếu tố quan trọng nhất, chứ không phải hệ thống; và chừng nào cá nhân còn chưa hiểu rõ toàn bộ diễn trình của chính mình, thì không một hệ thống nào, dù là cánh tả hay cánh hữu, có thể mang lại trật tự ổn định và hòa bình vững bền cho thế giới.

- 5 -

Chức năng của giáo dục

Loại hình giáo dục đúng đắn quan tâm đến sự tự do cá nhân, có thể mang lại sự hợp tác thực sự giữa cá nhân và tập thể; nhưng sự tự do này không thể đạt được bằng cách theo đuổi sự đề cao vai trò của cá nhân và sự thành công của riêng bản thân. Tự do đi cùng với sự nhận biết chính mình, tức là lúc tinh thần đã vượt trên mọi rào cản xung quanh để thỏa mãn khao khát có được sự an toàn.

Chức năng của giáo dục là giúp mỗi cá nhân nhận diện tất cả những trở ngại tâm lý này, chứ không áp đặt các khuôn mẫu ứng xử mới, các cách tư duy mới. Những lối áp đặt như thế sẽ không bao giờ khơi dậy được trí tuệ, sự thông hiểu có tính sáng tạo, mà sẽ chỉ khuôn buộc thêm cho cá nhân. Hẳn đây là điều đang xảy ra trên toàn thế giới, và đó là lý do tại sao các vấn đề của chúng ta cứ tiếp tục tăng theo cấp số nhân.

- 6 -

Con cái có phải là tài sản?

Chỉ khi nào chúng ta hiểu rõ ý nghĩa sâu xa của cuộc sống thì chúng ta mới có thể có được nền giáo dục chân chính; nhưng để hiểu được thì tâm trí phải khéo léo giải phóng nó ra khỏi ham muốn được tưởng thưởng, vốn là cái sản sinh ra nỗi sợ hãi và sự tuân phục. Nếu chúng ta coi con cái như là tài sản của mình, nếu xem chúng là sự tiếp nối cái tôi thiển cận của chúng ta và là sự hiện thực hóa các tham vọng của chúng ta, thì chúng ta sẽ dựng lên một môi trường sống, tức một cấu trúc xã hội, không có tình thương yêu, mà chỉ có mỗi một thứ là sự theo đuổi các lợi ích vị kỷ.

- 7 -

Điều gì là cần thiết với chúng ta?

Chúng ta cần gì ở nền giáo dục? Bạn sẽ đòi hỏi sự hiện diện của các trường đại học, các trường trung học, các kỳ thi. Nhưng việc chỉ bàn luận trên bình diện từ ngữ không thôi là hoàn toàn ấu trĩ. Điều mà chúng ta phải làm với tư cách một người trưởng thành – nếu những người trưởng thành vẫn còn tồn tại – là đi thẳng vào vấn đề này. Bạn có muốn con cái của mình được đào tạo để trở thành những nhân viên, những công chức đóng vai trò bình hoa di động vô thưởng vô phạt, làm việc một cách máy móc trong những hệ thống? Hay bạn mong muốn con cái mình trở thành người thống nhất trong suy nghĩ, sở hữu năng lực, sự khôn ngoan, và không chút sợ hãi? Việc sở đắc kiến thức đơn thuần chưa phải là sự khôn ngoan, và nó không tạo ra những con người trí tuệ. Bạn có thể nắm rõ tất cả những kiến thức, kỹ thuật, nhưng điều đó không đảm bảo rằng bạn là một người thông minh, hay là một người phát triển toàn diện.

- 8 -

Kiến thức là sự tích lũy quá khứ,

việc học hành thì luôn diễn ra

ở hiện tại

Có sự khác biệt lớn giữa việc thu nhận kiến thức và hành động học hỏi; bạn cần có kiến thức và cũng cần học hỏi thực sự. Nếu không có kiến thức, bạn sẽ không biết mình đang ở đâu, trong thời đại nào, bạn quên mất nơi sinh sống, quên luôn tên của mình. Thế nên, ở một mức độ nào đó thì kiến thức là cần thiết, nhưng khi kiến thức được sử dụng như một phương cách tìm hiểu về cuộc sống – vốn luôn dịch chuyển, vốn là một thứ đầy sống động và biến đổi muôn hình vạn trạng trong mọi khoảnh khắc – thì lúc đó bạn không hòa nhịp chuyển động cùng cuộc sống, bạn chỉ đang náu mình trong quá khứ mà cố gắng hiểu được về cuộc sống lạ thường này. Để hiểu về cuộc sống, bạn phải học hỏi trong từng phút giây.

Chương II

So sánh, cạnh tranh

và hợp tác

— 1 —

Việc so sánh nuôi dưỡng nỗi sợ hãi

Một trong những điều khiến ta đánh mất cảm giác an toàn là sự so sánh. Khi bạn so sánh với ai đó trong việc học hay trong các cuộc thi, hay so bì vẻ bề ngoài, bạn sẽ có cảm giác lo lắng, sợ hãi, bất an. Thế nên khi chúng ta thảo luận với các giáo viên, giảng viên thì điều quan trọng là quan sát xem cảm giác so đo trong trường học đối với chúng ta là như thế nào; việc cho điểm và những nỗi sợ hãi thi thố đối với chúng ta là như thế nào.

Một môi trường học hành tốt không thể thiếu sự tự do, niềm hạnh phúc, sự hứng thú. Tất cả chúng ta đều biết điều này khi chúng ta chơi trò chơi, sắm vai trong một vở kịch, khi đi dạo hay khi ngắm nhìn một dòng sông; khi hạnh phúc và hăng hái thì chúng ta học hành dễ dàng hơn nhiều. Nhưng khi có nỗi sợ bị so sánh, nỗi sợ về điểm số và các bài thi, thì chúng ta chẳng thể trở thành một người học tập xuất sắc.

Giáo viên vốn chỉ quan tâm đến việc bạn có vượt qua được những kỳ thi và được lên lớp hay không, ba mẹ bạn cũng không khác gì. Họ đều không quan tâm đến việc bạn có bước ra khỏi cánh cổng trường học như một con người khôn ngoan, giàu trí tuệ và không chút sợ hãi, nhún nhường hay không.

- 2 -

Sự cạnh tranh

"Tôi không muốn cạnh tranh, nhưng làm thế nào để có thể tồn tại trong một xã hội đầy rẫy sự ganh đua như thế này?"

Bạn thấy đấy, chúng ta mặc định rằng chúng ta sống trong một xã hội đầy tính cạnh tranh và xem đấy như là một tiền đề sẵn có, rồi từ đó ta bắt đầu cuộc sống. Ngay khi bạn nói: "Tôi sống trong một xã hội cạnh tranh", chắc chắn bạn sẽ bắt đầu cạnh tranh. Xã hội này chất chứa sự hám lợi, tôn thờ sự thành công; nếu bạn muốn thành công, theo một cách tự nhiên bạn sẽ cạnh tranh với người khác.

Nhưng vấn đề thực sự thì thuộc tầm sâu và có sức vóc hơn nhiều so với việc người ta cạnh tranh lẫn nhau. Cái gì ẩn giấu bên dưới ham muốn cạnh tranh vậy? Trong trường học, chúng ta được dạy là phải cạnh tranh với bạn học của mình, không phải vậy sao? Sự cạnh tranh trong lớp học được minh họa bằng hình thức chấm điểm, bằng việc so sánh những học sinh yếu kém với những học sinh giỏi giang, bằng việc liên tục chỉ ra rằng một học sinh nghèo vẫn có thể trở thành tổng thống hay giám đốc của một tập đoàn nào đó – bạn đã quen với những điều này rồi mà. Tại sao chúng ta lại nhấn mạnh nhiều như thế vào sự cạnh tranh? Có điều gì quan trọng ẩn sau sự cạnh tranh đó? Xét theo khía cạnh nào đó, sự cạnh tranh mang ý nghĩa kỷ luật, đúng không? Bạn phải kiềm chế, bạn phải tuân phục, bạn phải đặt chân mình lên đúng đường kẻ được vạch sẵn, bạn phải trở nên giống như những người khác. Mặt khác, bạn cũng được khuyến khích trở nên giỏi hơn kẻ khác, thế nên bạn tự kỷ luật bản thân để đạt được thành công. Hãy chú ý kỹ vào điều này nhé: Nơi nào có sự khuyến khích cạnh tranh, nơi đó chắc chắn có quá trình kỷ luật tâm trí theo một khuôn mẫu hành vi nhất định. Nếu bạn muốn trở thành một cái gì đó hay một ai đó, bạn phải biết kiềm chế, tập tính kỷ luật và đừng bao giờ thôi cạnh tranh. Chúng ta đã được nuôi dạy trên nền tảng đó và chúng ta tiếp tục truyền thụ điều này cho con cái mình. Vậy hóa ra chúng ta chưa bao giờ có ý định kể cho chúng nghe về sự tự do, hay về quá trình khám phá bản thân!

Sự cạnh tranh làm lu mờ thực trạng của một người; nếu bạn muốn hiểu biết chính mình, liệu bạn có nên cạnh tranh với mọi người không, liệu bạn có nên so sánh mình với người khác không? Bạn có thể hiểu được bất kỳ điều gì thông qua sự so sánh không? Bạn có thể thấu hiểu và cảm nhận một bức tranh bằng việc so sánh nó với một bức tranh khác? Hay là bạn chỉ có thể cảm nhận nó khi bạn thực sự nhận biết, ngắm nhìn bức tranh mà không có ý nghĩ so sánh nào trong đầu?

- 3 -

Ta cạnh tranh chỉ để che giấu

nỗi sợ thất bại

Bạn khuyến khích tinh thần cạnh tranh nơi con cái bạn vì bạn muốn chúng phải thành công trong những việc mà bạn đã từng thất bại; bạn muốn hoàn thành tâm nguyện của chính mình thông qua con cái hoặc thông qua đất nước của bạn. Bạn cho đó là sự tiến triển, sự tiến bộ, sự thành đạt có được thông qua sự phán xét, so sánh. Thế nhưng, khi nào thì bạn so sánh, và khi nào thì bạn cạnh tranh? Chỉ khi bạn có sự bất an trong lòng, khi bạn không hiểu về chính mình, chỉ khi có nỗi sợ trú ngụ nơi tâm hồn bạn. Hiểu biết chính mình là hiểu biết về toàn bộ diễn trình của đời sống, và sự hiểu biết chính mình là sự khởi đầu của trí tuệ, của sự khôn ngoan. Không biết mình thì sẽ không có sự thấu hiểu; ở đó chỉ còn lại sự ngu dốt, và người ngu dốt sẽ chẳng bao giờ trưởng thành.

- 4 -

Cạnh tranh là sự tôn sùng

vẻ hào nhoáng bên ngoài

Thế nên, liệu ta có cần phải cạnh tranh để hiểu được chính mình? Liệu tôi có phải cạnh tranh với bạn để hiểu được chính tôi? Tại sao chúng ta lại tôn sùng thành công đến như vậy? Những người không chút sáng tạo và những người rỗng tuếch bên trong là những người luôn chìa tay ra, hy vọng đạt được một điều gì đó, hy vọng trở thành ai đó. Hầu hết chúng ta đều nghèo túng từ tận bên trong, đều mang vác theo những tâm hồn xác xơ túng thiếu, chúng ta cạnh tranh để trở nên giàu có bề ngoài. Viễn cảnh hào nhoáng về sự sung túc, địa vị cùng quyền lực đã làm hoa mắt chúng ta vì đó là những gì chúng ta muốn.

- 5 -

Hợp tác là sự vắng mặt

tinh thần vị kỷ

Chúng ta chỉ có thể hợp tác khi bạn và tôi cùng hóa hư vô. Hãy đi tìm ý nghĩa của nó, hãy suy ngẫm về nó, và hãy thiền định với nó. Đừng chỉ đặt ra câu hỏi: "Trạng thái hư vô có nghĩa là gì?". Chúng ta có hàm ý gì khi nói đến điều đó trong khi chúng ta chỉ biết về cái tôi, cùng với những hoạt động lấy cái tôi làm trung tâm.

Từ đó, chúng ta biết rằng không thể có được sự hợp tác cơ bản, chỉ có thể có được sự thuyết phục hời hợt dựa trên nỗi sợ, phần thưởng, hình phạt – vốn không phải là sự hợp tác. Thế nên, nơi nào tồn tại những hoạt động của cái tôi như một sự kết thúc trong quan điểm, như một điều không tưởng trong quan điểm thì không thể có sự hợp tác, mà chỉ có sự hủy hoại, chia cách. Người ta nên làm điều người ta thực sự mong muốn, không phải một cách hời hợt, mà theo một cách tuyệt đối chân thành? Nếu muốn hợp tác với vợ con, hay với hàng xóm thì bạn phải làm thế nào? Hết sức hiển nhiên, bạn sẽ làm được điều đó bằng cách thật lòng yêu thương người khác!

Tình yêu không phải là một điều thuộc về tâm trí, tình yêu không phải là một ý niệm. Tình yêu chỉ có thể xuất hiện khi các hoạt động của cái tôi chấm dứt. Nhưng bạn lại xem các hoạt động của cái tôi là tiền đề cho những thay đổi tích cực, trong khi những hoạt động đó đều dẫn đến sự hủy hoại, chia cách, sự khốn khổ, hỗn loạn; hẳn là bạn hoàn toàn hiểu về điều đó. Thế mà trong khi chúng ta ra rả về sự hợp tác, về tình anh em thì chúng ta vẫn chưa bao giờ thôi chấp bám vào các hoạt động của cái tôi.

- 6 -

Tất cả là vì Tôi, hay vì Chúng ta?

Nếu một người thực sự muốn theo đuổi và tìm thấy chân lý ở sự hợp tác thì người đó phải chấm dứt hoạt động lấy bản thân làm trung tâm. Khi bạn và tôi không còn đặt mình ở vị trí trung tâm nữa thì chúng ta mới có thể yêu thương người khác; khi đó bạn và tôi mới hào hứng hành động mà không màng đến kết quả; khi đó chúng ta mới có thể yêu thương lẫn nhau. Nếu sự vị kỷ của tôi va chạm với sự vị kỷ của bạn, thì chúng ta sẽ vấp phải mâu thuẫn; ngoài mặt chúng ta hợp tác nhưng trong lòng mỗi người đều khư khư giữ lấy chính kiến của mình.

Vậy, hư vô hoàn toàn không phải là một trạng thái có ý thức, khi bạn và tôi yêu thương lẫn nhau thì chúng ta sẽ hợp tác, không phải để làm một việc chúng ta tán đồng, mà là hợp tác để hoàn thành bất cứ điều gì.

Nếu bạn và tôi yêu thương người khác cũng như yêu thương lẫn nhau, bạn nghĩ liệu xã hội dơ dáy, bẩn thỉu này có thể tồn tại được nữa không? Chúng ta sẽ hành động thật sự, chúng ta sẽ không chỉ ra rả những lý thuyết suông về phương pháp, hệ thống, đảng phái, chính quyền và luật pháp, cũng như sẽ không chỉ bàn luận suông về tình yêu thương. Yêu thương bằng lời thì chưa phải là yêu thương đúng nghĩa. Từ “yêu thương” chỉ mang tính biểu tượng, nó sẽ không bao giờ trở thành hiện thực nếu thiếu đi hành động.

- 7 -

Biết khi nào không thể hợp tác

Khi bạn biết làm thế nào để có thể hợp tác bởi trong bạn có một cuộc cách mạng, thì bạn cũng sẽ biết khi nào bạn không thể hợp tác; điều này rất quan trọng, thậm chí còn quan trọng hơn cả việc hợp tác nữa. Giờ đây chúng ta hợp tác với bất kỳ ai nhằm tạo ra một cuộc cải cách, một sự thay đổi, thế thì ta chỉ càng làm cho sự xung đột và khốn khổ kéo dài bất tận. Chỉ khi chúng ta hiểu về tinh thần hợp tác cùng toàn bộ diễn trình của đời sống thì chúng ta mới có khả năng tạo nên một nền văn minh mới, một thế giới hoàn toàn khác, một nơi vắng bóng sự hám lợi, đố kỵ, so sánh. Đây không phải là một thế giới hoàn hảo không tưởng chỉ tồn tại trên lý thuyết mà là một trạng thái trong thực tế, khi tâm lý liên tục tự vấn và theo sát thực tại cùng những điều hạnh phúc thiêng liêng.

Chương III

Công việc

— 1 —

Cuộc sống của bạn

không được phép hủy hoại

cuộc đời của người khác

Bạn có muốn tìm hiểu xem liệu chúng ta có thể sống trong một thế giới giàu có, đủ đầy, hạnh phúc, sáng tạo mà không cần phải có những tham vọng hủy hoại và thói cạnh tranh ganh đua không? Bạn có muốn biết làm thế nào chúng ta có thể sống một cuộc đời như ý mà không phương hại đến người khác hay gây cản trở cho người đó không? Bạn thấy đấy, chúng ta nghĩ rằng đây là một giấc mơ không tưởng, sẽ chẳng bao giờ trở thành hiện thực được; nhưng tôi không đùa đâu, đây chẳng phải là một điều hư ảo nào cả. Bạn và tôi, những con người đơn giản và bình thường, liệu có thể sống một cách đầy sáng tạo trong thế giới này, không cần đến tham vọng được thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau, chẳng hạn như ham muốn quyền lực và địa vị không?

Bạn sẽ tìm thấy câu trả lời khi bạn yêu thích những gì mình đang làm. Nếu bạn cố công trở thành một kỹ sư chỉ để kiếm sống hay để thỏa mãn mong đợi của cha mẹ, xã hội đối với bạn thì đó cũng là một hình thức ép buộc; điều đó dẫn đến sự xung đột và mâu thuẫn nội tại. Chỉ khi nào bạn thực sự yêu thích việc trở thành một kỹ sư, hay một nhà khoa học, hoặc chỉ khi nào bạn có thể trồng một cái cây, vẽ một bức tranh, viết một bài thơ, không phải để đạt được sự công nhận từ người khác mà chỉ đơn giản là bạn yêu thích việc làm đó, thì bạn sẽ nhận thấy rằng mình chẳng cần cạnh tranh với bất kỳ ai. Tôi tin rằng đây chính là chìa khóa then chốt: Hãy yêu những việc bạn làm.

- 2 -

Tìm ra điều bạn yêu thích

Khi còn trẻ, thật khó để biết mình yêu thích công việc gì, bởi vì chúng ta muốn làm rất nhiều thứ. Bạn muốn trở thành một kỹ sư, một người lái tàu, một phi công mang mơ ước bay vào trời xanh; hoặc có thể bạn muốn trở thành một nhà hùng biện hay một chính khách nổi tiếng. Bạn cũng có thể muốn trở thành một nghệ sĩ, một nhà hóa học, một nhà thơ, hay một thợ mộc. Bạn có thể muốn làm việc trí óc hay làm việc chân tay. Liệu những công việc này có phải là những việc mà bạn thực sự yêu thích, hay sự hứng thú với chúng chỉ đến từ phản ứng trước áp lực của xã hội? Làm thế nào để có thể tìm thấy công việc mình yêu thích? Chức năng thực sự của giáo dục chẳng phải là nhằm giúp bạn tìm được một công việc để dành hết trí tuệ, tâm hồn, sức lực mà hoàn thành chúng hay sao?

Để tìm được công việc yêu thích đòi hỏi ở bạn sự khôn ngoan; nếu bạn lo sợ việc thiếu ăn thiếu mặc, hay lo sợ mình đứng ngoài lề xã hội, thì bạn sẽ chẳng bao giờ tìm thấy công việc dành riêng cho mình đâu. Nhưng nếu bạn không sợ hãi, nếu bạn từ chối bước trên lối mòn truyền thống được áp đặt bởi cha mẹ, thầy cô, bởi những đòi hỏi hời hợt của xã hội thì bạn sẽ tìm thấy điều mình yêu thích. Thế nên, để khám phá được thiên hướng nghề nghiệp, chúng ta phải ngừng lo sợ về chuyện kiếm sống, về sự sinh tồn.

Nhưng hầu hết chúng ta e sợ điều đó. Chúng ta băn khoăn: "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi không làm theo những gì cha mẹ tôi nói, chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi không hòa nhập vào xã hội?". Khi lo sợ, chúng ta sẽ làm những gì được chỉ bảo; trong sự chỉ bảo đó không có tình yêu thương, chỉ có những mâu thuẫn; sự mâu thuẫn nội tại này là một trong những yếu tố đưa đường dẫn lối cho tham vọng cùng ý đồ hủy hoại.

Vậy nên chức năng cơ bản của giáo dục là giúp bạn khám phá ra điều bạn thực sự thích làm, từ đó bạn có thể dành trọn trí tuệ, tâm hồn và sức lực của mình cho nó; điều đó làm nên chân giá trị của con người, xua đi sự tầm thường trong tinh thần của họ. Đó là lý do vì sao chúng ta cần phải có những người thầy thật sự trong cuộc đời này.

- 3 -

Giáo dục là một nghề cao quý

Giáo dục là một nghề cao quý nhất hạng – nếu ta có thể coi đó là nghề nghiệp. Giáo dục là một nghệ thuật không những đòi hỏi sự thủ đắc kiến thức mà cả lòng kiên nhẫn và tình yêu thương vô hạn. Một người được giáo dục đúng cách sẽ thấu hiểu mối tương quan giữa con người với tiền bạc, tài sản, với người khác, với giới tự nhiên, với tất cả mọi điều trong cuộc hiện sinh bao la rộng lớn này.

- 4 -

Thực trạng mục nát, hỗn độn

"Trong quyển sách nói về giáo dục, ông kết luận rằng nền giáo dục hiện đại là một sự thất bại hoàn toàn. Ông có thể lý giải về điều này không?"

Chẳng lẽ nó không thảm bại sao, thưa bạn? Khi bạn bước ra đường và nhìn thấy người giàu, người nghèo; khi bạn quan sát xung quanh và chứng kiến cảnh những người được cho là có giáo dục, có học thức đang cãi vã, đánh chiến, chém giết nhau trong những cuộc tranh đấu. Ngày nay, nếu những kiến thức về khoa học kỹ thuật đã cung cấp đủ cho chúng ta thức ăn, quần áo và nơi trú thân thì tại sao những chuyện không hay vẫn diễn ra. Các chính khách và những nhà lãnh đạo trên toàn thế giới đều là những người được giáo dục; họ có tước vị, học vị, họ là những tiến sĩ hay những nhà khoa học, thế nhưng họ vẫn không tạo ra được một thế giới mà trong đó con người có thể sống hòa hợp và hạnh phúc. Vậy thì nền giáo dục hiện đại không phải đã thất bại hoàn toàn sao? Còn nếu bạn cảm thấy hài lòng khi được giáo dục theo cách đó, bạn rồi cũng tạo ra một tình trạng mục nát khác cho cuộc đời này mà thôi.

- 5 -

Liệu bạn có dễ bị tác động?

"Tại sao chúng ta không nên làm theo những gì cha mẹ đã hoạch định, khi mà họ chỉ muốn những điều tốt nhất cho chúng ta?"

Tại sao bạn phải làm theo kế hoạch của cha mẹ bạn, dù nó có ích hay cao quý đến nhường nào? Bạn không phải là một loại đất sét hay một loại bột dẻo để nhào nặn vào chiếc khuôn đúc? Nếu bạn để yên cho cha mẹ nhào nặn mình thì chuyện gì sẽ xảy ra? Bạn trở thành một cô gái hay một chàng trai "ngoan ngoãn"? Thế bạn có hiểu một người ngoan lành hay một người tử tế sống như thế nào không? Sự ngoan ngoãn hay sự lương thiện không đồng nghĩa với việc làm theo những gì xã hội bảo hay những gì cha mẹ yêu cầu. Sự lương thiện là một điều hoàn toàn khác, nó chỉ tồn tại trong những người khôn ngoan, hiểu biết – những người giàu tình yêu thương và không chút sợ hãi. Bạn không thể trở nên lương thiện nếu bạn có nhiều nỗi sợ; dù bạn có thể trở thành một người được kính trọng khi làm theo mọi điều xã hội yêu cầu – bạn sẽ được tán thưởng, sẽ được họ công nhận rằng bạn lương thiện – nhưng những lời nói ngưỡng mộ, kính trọng chẳng thể minh chứng cho sự lương thiện trong bạn.

Bạn thấy đấy, khi còn trẻ thì chúng ta không muốn làm theo những gì xã hội áp đặt, chúng ta chỉ muốn trở thành một người tốt. Chúng ta muốn trở nên thân thiện, ngọt ngào, chúng ta muốn được quan tâm và làm những điều tử tế nhưng chúng ta lại không biết tất cả những điều đó thực sự có nghĩa là gì, rồi chúng ta chọn trở nên "tốt đẹp" chỉ vì sợ hãi. Cha mẹ chúng ta mong sao chúng ta "là một người tốt" và hầu hết chúng ta trở thành người tốt thật đấy, nhưng sự lương thiện đó đơn thuần là việc cắm cúi làm theo kế hoạch được người khác vạch sẵn, chỉ vậy thôi.

- 6 -

Đâu mới là cách mưu sinh đúng đắn?

“Làm sao tôi biết được cách mưu sinh của mình là đúng đắn, và làm thế nào tôi có thể kiếm sống sao cho hợp với lẽ phải trong một xã hội về cơ bản là biến chất như hiện nay?”

Trong một xã hội thế này thì không có cách mưu sinh nào là đúng đắn. Điều gì đang xảy ra với thế giới vậy? Có một sự thật hiển nhiên là bất kỳ cách thức mưu sinh nào của chúng ta cũng đều góp phần dẫn đến chiến tranh, nỗi thống khổ và sự hủy diệt. Bất kỳ điều gì chúng ta làm đều không tránh khỏi việc mang lại sự xung đột, suy tàn, mục nát và những nỗi muộn phiền. Do đó, xã hội hiện nay về cơ bản đã biến chất, nó được xây dựng trên nền tảng của sự đố kỵ, căm ghét và ham muốn quyền lực; một xã hội như vậy chỉ tạo ra những phương cách sống sai lầm, chẳng hạn như tạo ra nghề lính, cảnh sát và luật sư. Tự bản chất những nghề nghiệp này đã là yếu tố gây chia rẽ xã hội; càng có nhiều luật sư, cảnh sát và binh lính, thì xã hội này càng suy tàn và mục nát. Đây là điều đang xảy ra trên khắp thế giới: ngày càng có nhiều binh lính, cảnh sát, luật sư hơn; kéo theo đó là số lượng những thương gia ngày một gia tăng. Tất cả những điều này phải được thay đổi để tạo nên một xã hội đúng nghĩa – chúng ta thường nghĩ một nhiệm vụ như thế là bất khả thi. Không đâu bạn ạ, miễn là chúng ta cùng xắn tay áo tham gia; vì ở thời điểm hiện tại, dù chọn cách mưu sinh nào thì ta cũng gây khốn khổ cho người khác hay góp phần hủy hoại nhân loại. Điều đó chỉ có thể được thay đổi khi bạn và tôi ngưng tìm kiếm quyền lực, thôi tham vọng, thôi căm ghét và chống đối lẫn nhau. Khi bạn mang lại sự thay đổi trong các mối tương quan của mình, bạn đồng thời góp phần tạo ra một xã hội mới, trong đó con người không bị trói buộc bởi truyền thống, không đòi hỏi bất kỳ điều gì, không chạy theo quyền lực, bởi vì từ sâu bên trong họ biết rằng mình đã được đủ đầy, họ đã tìm được chân lý.

Chỉ khi đó người ta mới có thể tạo dựng một xã hội mới; chỉ khi yêu thương thì con người mới có thể mang lại sự thay đổi cho thế giới này.

- 7 -

Hãy làm điều tốt nhất có thể:

Bạn phải sinh tồn mà

Tôi biết đây không phải là câu trả lời có thể khiến những ai đang tìm kiếm một công việc đúng đắn được mãn nguyện. Bạn phải tìm ra công việc tốt nhất có thể trong cái cấu trúc xã hội này – dù đó là thợ chụp ảnh, lái buôn, luật sư, cảnh sát, hay bất kỳ nghề nghiệp gì. Nhưng nếu có thể, hãy nhận biết về những việc bạn đang làm, hãy hiểu và nhận thức đầy đủ về toàn bộ cấu trúc của xã hội với sự mục nát, căm ghét, đố kỵ của nó. Nếu không cam chịu khuất phục trước những điều này, có lẽ bạn sẽ tạo ra được một xã hội hoàn toàn mới. Ngay vào khoảnh khắc bạn hỏi rằng đâu là cách mưu sinh đúng đắn, thì tất cả những thắc mắc, băn khoăn này đã hiện diện sẵn rồi, đúng không nào? Bạn không cảm thấy hài lòng với công việc, bạn tham vọng và ham muốn quyền lực; do đó chắc chắn bạn đang tạo ra và duy trì một xã hội đầy tính hủy hoại đối với loài người và với cả chính bạn.

Nếu bạn nhận thức một cách rõ ràng về quá trình hủy hoại trong cách mưu sinh của riêng bạn, và nếu bạn nhận thấy sự hủy hoại ấy là kết quả của công việc bạn theo đuổi, thì chắc chắn bạn sẽ thấy được một cách mưu sinh đúng đắn hơn. Khi bạn nhìn rõ bức tranh về xã hội hiện tại đang phân rã và mục nát thì con đường mưu sinh đúng đắn sẽ xuất hiện. Trước tiên, bạn phải nhìn ra bức tranh về thế giới đang là, với sự phân chia lãnh thổ quốc gia của nó, với sự tàn ác, tham vọng, căm ghét, hận thù và thao túng của nó. Tiếp đó bạn sẽ thấy được cách mưu sinh đúng đắn, bạn sẽ không phải đi tìm nó ở đâu khác nữa. Nhưng điều đáng tiếc là chúng ta đều phải gánh trên vai quá nhiều trách nhiệm; cha mẹ đang chờ chúng ta mang tiền về giúp đỡ họ; và trong cái xã hội rất khó để tìm việc như hiện nay, có một chỗ làm công ăn lương là mừng lắm rồi; thế nên chúng ta rất dễ buông thả mình vào guồng máy của xã hội. Chỉ những ai không bị cưỡng bách phải có ngay một công việc, và có thể nhân lúc đó nhìn thấy một bức tranh toàn cảnh, mới có khả năng thay đổi xã hội. Nhưng đáng buồn thay, như bạn

thấy đấy, những người mà không chịu áp lực phải có ngay một công việc thì họ lại vướng mắc vào những thứ khác – họ bận tâm đến việc tô điểm, bành trướng bản thân, với cảm giác an nhàn dễ chịu, với những thứ xa xỉ và những thú tiêu khiển. Họ có dư dả thời gian, nhưng lại phung phí nó. Mặc dù họ nên quan tâm đến toàn bộ vấn đề hiện sinh và tránh vướng phải những hoạt động chính trị hời hợt mang tính đối phó; mặc dù họ nên dùng thời gian nhàn rỗi để tìm kiếm chân lý vì họ có nhiều khả năng mang lại một cuộc cách mạng hơn là những người luôn phải tìm cách xoa dịu cái bao tử trống rỗng; thì không may là những người rỗi rãi lại không mấy bận tâm đến những vấn đề nội tâm sâu sắc. Họ thà bận bịu với việc lấp đầy thời gian rảnh còn hơn; vì thế họ nghiễm nhiên trở thành một nguyên nhân khác của nỗi thống khổ và tình trạng hỗn loạn trên khắp thế giới. Thế nên, mong sao những người đang lắng nghe lời tôi, những người có chút ít thời gian dư ra hãy dành suy nghĩ và sự quan tâm cho vấn đề này; bằng việc thay đổi bản thân, bạn sẽ mang lại một cuộc cách mạng cho thế giới.

- 8 -

Mưu sinh là gì?

Chuyện mưu sinh là để thỏa mãn nhu cầu về cơm ăn, áo mặc, chỗ trú ngụ, đúng không nào? Vấn đề chỉ xuất hiện khi chúng ta biến những nhu cầu thiết yếu này của cuộc sống thành một phương tiện gây hứng thú về mặt tâm lý – một phương tiện tô vẽ bản thân, hoặc lạm dụng những điều thiết yếu để bành trướng về mặt tâm lý.

- 9 -

Đóng góp cho xã hội

Tất cả những gì người ta có thể làm, nếu họ thực sự hiểu về toàn bộ quá trình này, là loại bỏ tình trạng hiện tại của xã hội và trao cho xã hội những gì mà họ có thể. Nếu bạn nhận được thức ăn, quần áo và nơi trú thân từ xã hội, bạn có nghĩa vụ trao lại một điều gì đó. Vậy giờ đây, bạn đang hồi đáp cho xã hội những gì?

Xã hội là gì? Đó là mối tương quan giữa bạn với một hay nhiều người khác; nó bao gồm mối quan hệ giữa người với người. Bạn đang trao cho người khác điều gì? Có theo đúng nghĩa đen của từ "trao gửi" không, hay bạn chỉ đơn thuần trả tiền để đòi hỏi một điều gì đó?

Nếu bạn không phụ thuộc vào người khác vì những nhu cầu tâm lý của mình, điều đó có nghĩa là bạn có thể mưu sinh một cách đúng đắn. Bạn có thể cho rằng vấn đề kiếm sống này sao mà phức tạp, thế nhưng trong cuộc sống không tồn tại câu trả lời dễ dàng; những ai mong tìm kiếm câu trả lời từ cuộc sống mà không muốn bỏ ra chút sức lực nào chắc hẳn là rất ngu dốt và đần độn. Cuộc sống không có một đoạn kết viết sẵn nào cả, cuộc sống chính là sự sống, không thể được xác định và liên tục biến chuyển.

Nếu mối tương quan là một trong những nhu cầu thiết yếu của bạn, thì bạn sẽ tìm thấy ý nghĩa thực sự của mưu sinh, dù là ngay trong xã hội mục nát này.

- 10 -

Công việc đúng nghĩa

của con người là khám phá chân lý

Vậy đâu mới là công việc đúng nghĩa của con người? Đó hẳn là khám phá chân lý, tìm đến Thượng đế; yêu thương và không để bị vướng bận vào những hoạt động khép kín mang tính phòng vệ cá nhân. Trong chính hành trình tìm kiếm chân lý này, người ta thấy được tình thương, và tình yêu thương trong mối tương quan giữa người với người sẽ kiến tạo một nền văn minh hoàn toàn khác biệt, một thế giới mới.

Chương IV

Nền tảng của hành động đúng đắn

— 1 —

Tại sao chúng ta phải thay đổi?

Trước hết, tại sao chúng ta lại muốn thay đổi thực tại hay mang đến một sự chuyển hóa? Phải chăng là vì thực tại khiến chúng ta bất mãn, nó gây xung đột và làm ta bối rối; chính vì không thỏa mãn với tình trạng đó nên chúng ta tìm đến thứ gì đó tốt hơn, cao quý hơn, lý tưởng hơn. Chúng ta mong muốn đạt được sự chuyển hóa vì có quá nhiều nỗi đau khổ, cảm giác khó chịu và sự mâu thuẫn tồn tại trong ta.

- 2 -

Cảm giác chán chường

Về bản chất, cái tôi thật đáng chán, nó yếu ớt, lạc lõng và phù phiếm; hoạt động của nó thì buồn tẻ và đơn điệu. Những ham muốn đầy tính mâu thuẫn và xung đột của nó, những hy vọng và thất vọng trong nó, những thực tế và ảo tưởng của nó, tất cả đều đáng mê hoặc nhưng đồng thời cũng thật trống rỗng; những hoạt động đó chỉ dẫn ta đến sự mệt mỏi mà thôi. Cái tôi không ngừng leo lên và ngã xuống, không ngừng theo đuổi và thất vọng, không ngừng đạt được và mất mát; từ đó nó trở nên chán chường và tìm cách trốn chạy, thông qua những hoạt động bên ngoài hay thông qua ảo tưởng, nó khiến ta say xỉn, phụ thuộc tình dục, vùi mình vào sách vở, chạy theo kiến thức, sa đà vào các thú tiêu khiển, v.v... Kết quả là môi trường dung dưỡng cho sự ảo tưởng của cái tôi ngày càng trở nên phức tạp và rộng lớn hơn.

- 3 -

Vấn đề của bản ngã không thể được giải quyết bằng sự trốn chạy

Sự tìm quên chính mình diễn ra dưới nhiều hình thức, bên trong lẫn bên ngoài; một số người tìm quên trong tôn giáo, số khác thì lao vào các hoạt động hay công việc. Những điều đó chẳng có ý nghĩa gì cả; sự ồn ào náo động ở bên trong và bên ngoài có thể tạm thời đè nén cái tôi, rồi nó sẽ sớm trở lại dưới một hình thức khác bởi những gì bị đè nén sẽ luôn nung nấu ý định trốn thoát. Sự tự quên lãng thông qua rượu chè hay tình dục, thông qua sự tôn sùng thành công hay kiến thức đều tạo ra thói lệ thuộc và từ đó nảy sinh vô số vấn đề.

- 4 -

Giải quyết vấn đề

Vấn đề sẽ luôn tồn tại ở những nơi mà hoạt động của cái tôi chiếm ưu thế, do đó chúng ta cần thận trọng để nhận biết đâu là hoạt động của cái tôi. Hơn nữa, một vấn đề sẽ không bao giờ được giải quyết ở cùng mức độ, trong cùng phân đoạn mà nó được tạo ra; sự phức tạp của nó cần được tìm hiểu trong toàn bộ diễn trình. Mọi cố gắng giải quyết vấn đề ở duy nhất một phân đoạn về mặt thể xác hay tâm lý sẽ chỉ làm gia tăng thêm sự xung đột và hỗn loạn. Để giải quyết một vấn đề, ta phải nhận biết một cách tỉnh táo và nhạy bén về toàn bộ quá trình của nó.

- 5 -

Tuổi trẻ trong mối quan hệ

với các vấn đề

Tôi không cho rằng chúng ta cần phân định ra những vấn đề của tuổi trẻ, của tuổi trung niên, hay của tuổi lão niên. Không có vấn đề của tuổi trẻ nào cả, có chăng là khi còn trẻ thì ta mắc lỗi do quá non nớt và thiếu kinh nghiệm sống mà thôi. Tuy vậy, tuổi trẻ được coi là nơi khởi đầu, nếu từ đây chúng ta tạo ra mớ hỗn độn trong cuộc đời mình thì ta ắt hẳn sẽ vướng vào những bãi lầy của các vấn đề, của sự bất định, bất mãn và thất vọng. Vì vậy, tôi nghĩ chỉ ở độ tuổi này chúng ta mới có thể xây dựng cho mình một nền tảng đúng đắn.

Khi người ta còn trẻ, họ chưa phải lo lắng nhiều cho gia đình hoặc công việc, hoặc mọi hoạt động bắt buộc, đó là thời điểm vàng để gieo một hạt giống và ươm mầm cho nó nở thành một cuộc đời đúng đắn, thay vì đánh mất mình trong những thứ vô nghĩa của việc tồn tại cho qua ngày đoạn tháng.

- 6 -

Tâm trí bị nhào nặn

Bạn biết đấy, chúng ta vẫn luôn được bảo rằng mình nên nghĩ cái gì và không nên nghĩ cái gì. Sách vở, giáo viên, gia đình và cả xã hội xung quanh đều quy định điều chúng ta nên nghĩ, họ chẳng bao giờ giúp ta tư duy. Để tư duy đúng cách không quá khó khăn, nhưng chúng ta luôn gặp vấn đề với điều đó là vì từ thuở nhỏ, tâm trí chúng ta đã luôn bị quy định bởi những từ ngữ, câu từ, những quan điểm sẵn có bên cạnh những định kiến. Tôi không biết liệu bạn có để ý rằng suy nghĩ của hầu hết người lớn đều rất bảo thủ; thật khó để lay chuyển tâm tưởng họ về bất kỳ chủ đề gì.

- 7 -

Để giải quyết vấn đề và hành động đúng đắn, hãy lắng nghe sự thay đổi của cuộc sống, đừng tin vào những nguyên tắc sáo rỗng

Sự thấu hiểu vốn dĩ đầy tính sáng tạo và tự do, nó không phải là điều bạn ghi nhớ hay học thuộc lòng, cũng không phải điều được tích lũy trong tâm trí. Cuộc sống là để bạn lắng nghe và thấu hiểu trong từng khoảnh khắc mà không cần tích lũy kinh nghiệm.

Như một dòng sông trôi mãi không ngừng, cuộc sống liên tục biến đổi và chẳng bao giờ tĩnh tại; nếu giáp mặt nó với gánh nặng ký ức thì hiển nhiên là bạn khó lòng tương tác được với cuộc sống. Sao bạn có thể khám phá ra điều gì mới khi vẫn còn bị đè nặng bởi quá nhiều ký ức, kinh nghiệm; vì vậy mà cuộc sống luôn mới mẻ còn chúng ta thì chẳng thể thấu hiểu được nó. Đời sống tẻ nhạt khiến chúng ta trở nên đờ đẫn, chúng ta chẳng làm gì ngoài chuyện bồi đắp cho một thể xác phì nộn và một tâm trí ngu muội.

- 8 -

Hành động đúng đắn

không phải là sự tuân phục

Dù ở độ tuổi nào thì hầu hết chúng ta đều có xu hướng tuân phục, nghe theo và sao chép hành vi của số đông bởi sâu thẳm bên trong, chúng ta đầy sợ hãi và bất an. Chúng ta muốn được ổn định cả về tài chính lẫn đời sống, chúng ta muốn mình luôn được chấp nhận. Chúng ta muốn ở vào địa vị an toàn và vững chắc, muốn được bao bọc và tránh đối đầu với mọi khó khăn, đau đớn, khổ sở. Chính nỗi lo sợ bị trừng phạt đã ngăn cản chúng ta làm bất kỳ việc gì trái ngược với mong muốn của người khác.

- 9 -

Tự mình thấu hiểu mọi vấn đề trong cuộc sống

Sau khi lớn lên và hoàn thành cái quá trình được gọi là giáo dục, chúng ta rời khỏi trường học cùng vô số vấn đề ập đến. Đầu tiên là chúng ta sẽ chọn lựa nghề nghiệp như thế nào để có thể đáp ứng những nhu cầu của bản thân và cảm thấy hạnh phúc? Nghề nghiệp nào sẽ khiến chúng ta an tâm rằng mình không bóc lột hay đối xử tàn ác với người khác? Chúng ta liên tiếp phải đối mặt với nỗi đau, những thảm cảnh và cả cái chết. Chúng ta phải hiểu về nạn đói, sự gia tăng dân số, tình dục, cảm giác đau đớn cũng như hài lòng, thỏa mãn. Chúng ta phải ứng phó với tình trạng hỗn loạn và mâu thuẫn liên miên trong cuộc sống: những cuộc cãi vã, đấu đá giữa con người với nhau, giữa đàn ông và đàn bà; những xung đột trong lòng và những xung đột thể hiện ra bên ngoài. Chúng ta phải hiểu được về lòng tham, về chiến tranh và tinh thần quân đội, cả về nền hòa bình với vai trò sống còn, lớn lao hơn rất nhiều so với nhận thức của chúng ta. Chúng ta phải thấu hiểu ý nghĩa của tôn giáo, không chỉ riêng trong sự tôn sùng một hình ảnh ngẫu tượng nào đó, cũng như phải thấu hiểu về một điều phức tạp và lạ thường gọi là tình yêu. Chúng ta phải nhạy cảm trước vẻ đẹp của cuộc sống, khi trông thấy một chú chim sải cánh bay cũng như khi bắt gặp một kẻ ăn mày nhếch nhác, nghèo hèn, cả khi đi ngang những tòa nhà hôi thối và những ngôi đền bẩn thỉu. Chúng ta phải đối mặt với tất cả những vấn đề này, cũng như chúng ta phải đối mặt với câu hỏi về việc liệu mình có nên tuân theo một người nào đó hay không.

Hầu hết chúng ta chỉ quan tâm đến việc thay đổi chỗ này hay chỗ khác, mong sao sự thay đổi đó giúp ta cảm thấy thỏa mãn. Chúng ta càng lớn lên thì càng ít tạo ra những chuyển biến sâu sắc và mang tính nền tảng, bởi chúng ta ngày càng sợ phải thay đổi. Chúng ta không còn bận tâm đến sự thay đổi căn cơ mà chỉ tạo ra những đổi khác vụn vặt, hời hợt. Tất cả những vấn đề mà chúng ta phải đối mặt đều bắt nguồn từ sự tìm kiếm

hạnh phúc, từ tham vọng và sự đeo đuổi để đoạt lấy mục tiêu tham vọng của mình; đổi lại, bạn phải nhận về mình sự cạnh tranh, sự mục nát trong tâm hồn mình và người khác, cũng như sự sa đọa của tâm trí, sự trống rỗng trong cõi lòng. Sau cùng thì bạn vẫn cần phải thấu hiểu về tất cả những điều này, vì chính bản thân mình.

- 10 -

Không nhà tư tưởng nào có thể giải quyết vấn đề của bạn

Suy nghĩ không thể giải quyết được những vấn đề của chúng ta. Những bộ não sáng suốt nhất, các triết gia, các học giả, những nhà lãnh đạo chính trị, đều không giải quyết thấu đáo, dứt điểm được bất kỳ vấn đề nào của nhân loại – vốn nằm trong mối tương quan giữa bạn và người khác cũng như giữa bạn và tôi.

- 11 -

Sự hiểu biết bắt nguồn từ tự do khỏi cái tôi

Sự khôn ngoan chỉ xuất hiện khi có sự tự do khỏi cái tôi, đó là khi mà tâm trí không còn đặt nó vào vị trí trung tâm của những đòi hỏi hơn thua, không còn vướng kẹt trong những ham muốn ngày một chất chồng và mở rộng.

- 12 -

Đừng dùng bạo lực

để đáp trả bạo lực

Khi bạn rời ghế nhà trường để bước ra cuộc đời, tôi thấy điều quan trọng nhất là bạn đừng bao giờ bó tay chịu trói hoặc cúi đầu trước mọi đối tượng áp đặt hay gây ảnh hưởng lên bạn. Hãy luôn đối mặt để thấu hiểu chúng và để thấy được những ý nghĩa và giá trị đích thực của chúng với một thái độ mềm mỏng song hành cùng sức mạnh nội tại to lớn; như vậy, bạn sẽ tránh được việc tạo ra thêm các mối bất hòa cho thế giới này.

Phần IV

Những

mối tương quan

Chương I

Mối quan hệ

— 1 —

Mối quan hệ diễn ra giữa chúng ta

hay là giữa các hình tượng

của chúng ta?

Khi nói đến một "mối quan hệ", liệu chúng ta có thật sự liên hệ với người khác, hay chẳng qua đó chỉ là liên hệ giữa những hình tượng của chúng ta? Tôi mường tượng về bạn, chẳng hạn với vai trò là người bạn đời của tôi, và bạn cũng tạo dựng một hình ảnh về tôi. Vậy mối quan hệ của chúng ta chỉ là sự liên kết giữa hai hình tượng ấy, không hơn không kém. Một mối quan hệ chỉ có thể diễn tiến khi trong nó không còn một hình dung mộng tưởng nào cả. Chỉ khi chúng ta nhìn nhau mà không mảy may bị tác động bởi những ảo tưởng về nhau hay những hình ảnh của nhau trong quá khứ, trong sự tổn thương, trong mọi mặt; lúc ấy ta mới có một mối quan hệ. Chủ thể quan sát thì luôn có khuynh hướng tạo ra những hình tượng, đúng không nào? Nhưng nếu chỉ gồm hai hình tượng quan sát lẫn nhau thì mối quan hệ không thực sự tồn tại vì giữa chúng không có sự tương tác qua lại, mà mối liên hệ thì đòi hỏi quá trình tương tác trực tiếp với nhau. Bạn cần phải hoàn toàn nhận biết và chú tâm mới có thể nhìn trực diện vào người khác chứ không phải vào hình dung của ta về họ – cái hình tượng trong ký ức đã từng sỉ nhục ta, hoặc từng làm ta vui lòng, hoặc từng gây thỏa mãn cho ta. Hãy quên đi mọi hình tượng của nhau để giữa chúng ta có thể hiện hữu một mối quan hệ thực sự.

- 2 -

Đừng lệ thuộc vào các mối quan hệ

Đối với hầu hết chúng ta, mối quan hệ với người khác thường đi cùng cảm giác lệ thuộc về mặt kinh tế cũng như về mặt tâm lý. Sự phụ thuộc này không những nung nấu nỗi sợ hãi mà còn dung dưỡng cho tham muốn chiếm hữu, từ đó dẫn đến nguồn cơn xích mích, thói đa nghi và cảm giác bất lực, thất vọng. Sự phụ thuộc về mặt kinh tế có thể được giải quyết ổn thỏa với một số luật lệ thích đáng, thế nhưng vấn đề cần bàn đến hơn cả là sự lệ thuộc vào người khác về mặt tâm lý, vốn bắt nguồn từ niềm khao khát thỏa mãn vị kỷ, ham muốn hạnh phúc, và những điều tương tự như vậy. Trong mối quan hệ mang tính chiếm hữu này, người ta cảm thấy mình trọn vẹn hơn, tươi mới hơn và ngập tràn năng lượng; người ta cảm nhận được ngọn lửa lòng mình mạnh mẽ dần lên; do đó người ta lo sợ sẽ mất đi suối nguồn cảm giác đủ đầy ấy, những nỗi sợ mang tính chiếm hữu này sẽ đến với ta cùng mọi vấn đề liên quan đến nó. Ẩn chứa trong mối quan hệ lệ thuộc đó là nỗi sợ vô thức hoặc có ý thức, và cả sự hoài nghi được lấp liếm bằng những mỹ từ chỉ sự hài lòng giả tạo. Mang trong mình nỗi sợ hãi, người ta tìm đến cảm giác an toàn và sự đủ đầy bằng nhiều cách thức khác nhau, hoặc người ta cô lập chính mình trong những ý tưởng và lý tưởng, hoặc họ nghĩ ra những lựa chọn thay thế khác cho sự thỏa mãn.

Tuy lệ thuộc vào người khác nhưng người ta vẫn mong muốn mình, trong một mối quan hệ, được toàn vẹn. Thế thì vấn đề ở đây là làm thế nào chúng ta yêu thương mà không lệ thuộc, không va chạm và xung đột; làm thế nào chúng ta chế ngự được ham muốn cô lập bản thân và loại bỏ được nguyên nhân gây xung đột. Nếu ta cứ mãi lệ thuộc vào người khác, vào xã hội, hay vào môi trường để có được hạnh phúc, thì tất cả chúng sẽ trở nên rất cần thiết đối với ta. Ta sẽ bám riết lấy chúng và bất kỳ một sự thay đổi nào cũng khiến ta vẫy vùng kháng cự bởi ta lệ thuộc vào chúng để có được cảm giác an toàn và dễ chịu. Mặc dù về mặt trí tuệ, chúng ta nhận thức được rằng cuộc sống vốn biến đổi một cách mạnh mẽ và liên tục; thế mà chúng ta cứ để bị cảm xúc điều khiển, cứ bám víu vào những giá trị sẵn có giúp xoa dịu tâm hồn thì ta khó tránh khỏi việc mắc kẹt vào cuộc đấu tranh

không ngừng nghỉ giữa sự thay đổi và ham muốn thường hằng. Vậy liệu chúng ta có thể chấm dứt những xung đột này hay không?

- 3 -

Liệu chúng ta có thể yêu thương mà không chiếm hữu?

Chúng ta không thể sống thiếu các mối quan hệ, nhưng đồng thời chúng ta cũng khiến cho các mối quan hệ trở nên khốn khổ và đáng khinh khi ta đặt vào đó tình yêu thương mang đậm tính cá nhân và chiếm hữu. Chẳng lẽ người ta không thể yêu thương mà không chiếm hữu sao? Bạn sẽ tìm thấy câu trả lời xác đáng cho bản thân, không phải thông qua sự trốn chạy, lý tưởng hay những niềm tin mà thông qua hiểu biết về căn nguyên của sự lệ thuộc và tính chiếm hữu. Nếu người ta có thể hiểu sâu sắc về vấn đề trong mối tương quan giữa từng người với nhau, có lẽ người ta cũng sẽ hiểu và giải quyết được các vấn đề trong mối tương quan của chúng ta với xã hội vì xã hội chính là phiên bản mở rộng của tất cả chúng ta.

- 4 -

Các mối quan hệ cá nhân

hình thành nên xã hội

Xã hội của chúng ta, môi trường sống của chúng ta là do thế hệ đi trước tạo nên, và rồi chúng ta mặc nhiên chấp nhận nó, chỉ vì nó duy trì lòng tham, tính chiếm hữu, và những ảo tưởng của chúng ta. Ảo tưởng không thể mang lại sự thống nhất hay hòa bình; thậm chí sự hợp nhất về kinh tế do bị cưỡng buộc và áp đặt bởi pháp luật cũng không thể chấm dứt chiến tranh. Chừng nào mà chúng ta chưa hiểu về mối tương quan giữa các cá nhân, chừng ấy chúng ta chưa thể xây dựng một xã hội hòa bình. Khi các mối quan hệ bị bủa vây bởi tình yêu mang tính chiếm hữu, chúng ta cần nhận biết được từ bên trong mình về những nguyên nhân của nó, và cả những hậu quả của nó. Trong tiến trình nhận biết sâu sắc về sự chiếm hữu cùng thói bạo lực, nỗi sợ hãi, và chuỗi những phản ứng của nó, bạn sẽ hiểu biết trọn vẹn hơn. Sự hiểu biết này giúp giải phóng suy nghĩ khỏi thói lệ thuộc và tính chiếm hữu. Sự xem xét, không phải đối với người khác hay đối với môi trường sống, mà là đối với chính mình sẽ mang đến sự hài hòa, đồng điệu trong mọi mối tương quan.

- 5 -

Soi rọi chính mình

để giải quyết xung đột

Nguyên nhân sâu xa dẫn đến sự va chạm trong các mối quan hệ nằm ở chính bản thân mỗi người, ở cái tôi vốn là trung tâm của khát khao được hợp nhất. Nếu chúng ta có thể nhận ra rằng cách người khác hành xử không phải là điều quan trọng, mà cách mỗi người chúng ta hành xử và phản ứng mới đáng lưu tâm. Nếu chúng ta có thể hiểu một cách sâu sắc và chạm đến cốt lõi của phản ứng và hành động trong ta, thì mối quan hệ có thể trải qua một sự thay đổi sâu sắc và triệt để. Trong mối tương quan không chỉ tồn tại những vấn đề về vật chất, thể xác mà còn có những vấn đề về suy nghĩ và cảm nhận ở mọi cấp độ. Người ta chỉ có thể hòa hợp với người khác khi tổng thể con người họ hài hòa với nhau. Điều quan trọng trong mối tương quan là tâm trí cần suy ngẫm về chính mình, không phải trong sự cô lập bản thân mà là trong nỗ lực thấu hiểu sâu sắc về nguyên nhân của sự xung đột và phiền muộn nơi mình. Chừng nào chúng ta còn phụ thuộc vào người khác để cảm thấy ổn thỏa, về mặt trí tuệ hay cảm xúc, chắc chắn nỗi sợ hãi, buồn phiền sẽ tiếp tục nảy sinh từ sự phụ thuộc đó.

- 6 -

Cuộc sống là mối tương quan giữa chúng ta với mọi vật, mọi người, mọi ý tưởng

Cuộc sống bao gồm mối liên hệ giữa ta với các sự vật, với người khác và với mọi ý tưởng. Nếu chúng ta không thể ở trong các mối tương quan này một cách đúng đắn và trọn vẹn, thì mâu thuẫn và xung đột sẽ xảy ra do tác động từ thách thức bên ngoài.

- 7 -

Mối quan hệ là tấm gương phản chiếu

Mối quan hệ đóng vai trò như một tấm gương phản chiếu giúp bạn khám phá chính mình. Thiếu đi mối quan hệ, bạn không thực sự tồn tại; vì tồn tại nghĩa là liên hệ, liên hệ nghĩa là tồn tại. Bạn chỉ thực sự tồn tại trong các mối quan hệ, bằng không, sự tồn tại của bạn chẳng có nghĩa lý gì cả. Đâu phải vì bạn nghĩ bạn đang ở đây nên bạn tồn tại. Bạn tồn tại khi bạn có sự liên hệ với người khác, mà nếu trong đó thiếu đi sự hiểu biết thì ta sẽ phải đối mặt với những xung đột, cả bên trong lẫn bên ngoài.

- 8 -

Hạnh phúc là hiểu về chính mình

trong các mối tương quan

Bạn có thể hiểu về chính mình thông qua tấm gương phản chiếu về suy nghĩ, và thông qua tấm gương của mối quan hệ. Hạnh phúc nằm trong đôi tay chúng ta, chìa khóa của hạnh phúc nằm trong việc hiểu biết chính mình – không phải hiểu biết theo kiểu của Freud, Jung hay Shankara[5] – sự hiểu biết chính mình đến từ quá trình khám phá của riêng bạn thông qua các mối quan hệ hằng ngày. Nhờ quan sát và nhận biết mà không nỗ lực thay đổi ý nghĩ từ ngày này sang ngày khác; khi bạn đi xe buýt, khi bạn lái xe hơi, khi bạn trò chuyện với vợ bạn, với con bạn, hay với hàng xóm – nhờ vào quá trình quan sát tương tự như lúc bạn nhìn mình qua tấm gương, bạn bắt đầu khám phá ra cách bạn nói chuyện, cách bạn suy nghĩ, cách bạn phản ứng. Dần dà bạn sẽ nhận ra rằng trong quá trình khám phá chính mình, bạn tìm thấy những thứ không có trong sách vở hay trong các triết lý, cũng không được giảng dạy bởi những bậc thầy tâm linh.

- 9 -

Phá hủy cỗ máy hình tượng

Thế nên, để thiết lập được một mối tương quan đúng nghĩa thì bạn cần phải hủy đi các hình tượng, đúng hơn là bạn phải hủy đi cỗ máy đã tạo ra những hình tượng vốn có sẵn trong mỗi chúng ta; đó là vì nếu bạn hủy đi một hình tượng, sớm muộn gì cỗ máy này cũng sẽ tạo ra một hình tượng khác.

- 10 -

Sự hình thành các hình tượng

và quan điểm

Người ta cần phải đi sâu vào tìm hiểu xem làm thế nào mà một hình tượng xuất hiện và liệu ta có thể dừng cỗ máy tạo hình tượng ấy lại không. Mối quan hệ vốn chỉ diễn ra giữa con người với con người, chứ nào có mối quan hệ giữa các hình tượng vì hình tượng là những thực thể chết. Nếu bạn tâng bốc tôi, tỏ ra kính trọng tôi thì tôi có một hình tượng về bạn thông qua sự tâng bốc đó. Nếu tôi có những trải nghiệm đớn đau, chết chóc, khốn khổ, xung đột, đói khát và cô đơn; thì tất cả những trải nghiệm ấy tạo ra một hình tượng trong tôi, tôi là hình tượng ấy. Tôi không phải là hình tượng đó, cũng không hẳn hình tượng đó và tôi hoàn toàn khác nhau; mà cái tôi là một hình tượng, và người suy nghĩ chính là hình tượng. Chính người thực hiện hành vi suy nghĩ đã tạo ra hình tượng thông qua những hồi đáp và phản ứng của anh ta, về mặt thể chất, tâm lý và trí óc. Người suy nghĩ, người quan sát, người trải nghiệm tạo ra hình tượng thông qua ký ức và suy nghĩ của mình. Thế nên cỗ máy tạo hình tượng được duy trì hoạt động thông qua việc suy nghĩ. Mặt khác, suy nghĩ thì cần thiết cho sự tồn tại của bạn.

Khi nhìn nhận vấn đề, ta biết được suy nghĩ tạo ra người suy nghĩ và người suy nghĩ thì bắt đầu tạo ra một hình tượng về anh ta, rồi anh ta sống với nó. Vì thế, suy nghĩ chính là nhiên liệu đầu vào của cỗ máy này. "Vậy làm sao tôi có thể ngừng suy nghĩ?". Bạn không làm được đâu, nhưng bạn có thể tiếp tục suy nghĩ mà không tạo ra hình tượng.

- 11 -

Các quan điểm chỉ là
những hình tượng

Hẳn nhiên là không có mối quan hệ nào giữa các hình tượng. Nếu bạn và tôi có những quan điểm riêng biệt về nhau thì làm sao chúng ta có thể tạo dựng một mối quan hệ thực sự? Mối quan hệ chỉ tồn tại khi nó được tự do khỏi các hình tượng sẵn có.

- 12 -

Tự hình tượng hóa bản thân

khiến ta đau khổ

Vì sao bạn cảm thấy tổn thương? Có phải do bạn tự kiêu và tự xem mình là quan trọng hay không? Thế thì tại sao bạn lại như vậy?

Bởi vì người ta luôn có một ý tưởng và một hình tượng về chính mình, về việc người ta nên là ai và không nên là ai. Ý niệm về việc hình tượng bản thân bị ai đó công kích đã đánh thức cơn giận trong ta. Thật ra ý niệm về chính mình chẳng qua cũng là một sự trốn chạy khỏi sự thật rằng ta là ai. Nếu bạn quan sát và nhìn nhận sự thật về bản thân, không một ai và không một điều gì có thể gây tổn thương đến bạn. Giả dụ một người dối trá nghe người khác gọi mình là kẻ nói dối, thì theo bạn người đó có bị tổn thương không; đó là sự thật kia mà.

Chương II

Tình yêu, ham muốn,

tình dục và dựa dẫm

— 1 —

Nơi nào có sự lệ thuộc
và ràng buộc,
nơi đó không tồn tại tình yêu

Xét về mặt tâm lý, các mối quan hệ của chúng ta đều dựa trên sự phụ thuộc và đó là lý do tồn tại nỗi sợ hãi. Vấn đề ở đây không phải là tìm cách để ngưng lệ thuộc, mà là làm sao để nhìn thẳng vào sự thật rằng chúng ta đang lệ thuộc. Nơi nào có sự ràng buộc, nơi đó không có tình yêu. Bạn không biết mình thật lòng yêu ai, nên bạn chọn cách lệ thuộc, và do đó bạn lo sợ. Điều quan trọng là bạn nhìn thẳng vào sự thật, chứ không phải là làm thế nào để yêu thương, hay làm thế nào để được tự do khỏi nỗi sợ.

- 2 -

Nơi nào có sự lệ thuộc,

nơi đó có nỗi sợ hãi

Chúng ta không cần bác bỏ hoặc chấp nhận, hay đưa ra bất kỳ quan điểm nào về chuyện này, chúng ta cũng không phải trích dẫn lời hay chỗ này, ý đẹp chỗ kia, ở đây chúng ta chỉ cần lắng nghe một sự thật: nơi nào có sự ràng buộc thì không có tình yêu, và nơi nào có sự lệ thuộc thì cũng đầy ắp nỗi sợ. Tôi đang bàn về sự lệ thuộc tâm lý, chứ không nói về những tình trạng phụ thuộc tất yếu (như là phụ thuộc vào người giao sữa đến cho bạn mỗi ngày, hay phụ thuộc vào các phương tiện giao thông công cộng). Tôi đang nói đến sự lệ thuộc về mặt tâm lý (như là lệ thuộc vào các ý tưởng, vào người khác, vào tài sản, vật chất), kiểu lệ thuộc dung dưỡng cho nỗi sợ hãi.

- 3 -

Tình yêu xuất hiện từ sự thấu hiểu

về các mối quan hệ

Tình yêu là một thứ gì đó không thể được vun trồng, tình yêu không phải là một thứ được tạo ra từ tâm trí. Nếu bạn nói: "Tôi sẽ rèn luyện để mình trở nên giàu lòng trắc ẩn", thì lòng trắc ẩn ấy hóa ra là một thứ thuộc về tâm trí, do đó không liên quan gì đến tình yêu. Tình yêu thương xuất hiện một cách mờ ảo mà trọn vẹn, một cách bất khả tri, vào lúc chúng ta hiểu trọn vẹn về diễn trình của mối quan hệ. Khi ấy, tâm trí cũng trở nên tĩnh lặng và nó ngừng việc lấp đầy trái tim bằng những điều giàu lý trí; nhờ thế mà tình yêu có thể đến với chúng ta.

- 4 -

Tại sao chúng ta quan trọng hóa chuyện tình dục?

Chuyện tình dục ở đây là một hành động hay là một ý nghĩ về hành động? Tôi nghĩ nó không thể là hành động; hành động tính dục thì chẳng gây phiền hà gì hơn so với chuyện ăn uống, nhưng nếu bạn nghĩ về chuyện ăn uống hay bất cứ thứ gì suốt cả ngày vì trong đầu bạn chẳng còn gì khác, trong trường hợp đó nó trở thành vấn đề. Từ phim ảnh, tạp chí cho đến mấy mẩu chuyện và cách phụ nữ ăn vận, mọi thứ đều khiến bạn suy nghĩ về tình dục. Tại sao tâm trí cứ luôn nghĩ về tình dục? Tại sao nó trở thành vấn đề nan giải nhưng trọng yếu trong cuộc đời bạn?

Trong khi có rất nhiều thứ đòi hỏi sự chú tâm của bạn, bạn lại dành trọn sự chú ý cho những suy nghĩ tình dục, tại sao tâm trí bạn lại quá bận tâm về điều đó vậy? Bởi vì đó là phương cách chạy trốn, là phương cách tìm quên hoàn toàn, phải vậy không nào?

Trong cuộc sống, hay là trong chính khoảnh khắc này, bạn không có cách nào khác để quên đi chính mình. Tất cả những gì bạn làm trong cuộc đời đều nhấn mạnh vào cái tôi, vào bản ngã: Công việc của bạn, tôn giáo của bạn, Thượng đế của bạn, cấp trên của bạn, hoạt động chính trị và kế hoạch kinh tế của bạn, sự trốn chạy của bạn, hoạt động xã hội của bạn, những bữa tiệc của bạn. Hết thảy chúng đều đề cao và tiếp thêm sức mạnh cho cái tôi. Giờ đây, vì bạn còn một phương tiện trốn chạy cuối cùng giúp bạn quên đi chính mình dù chỉ trong giây lát, bạn sẽ vồ lấy nó để được hưởng cái khoảnh khắc duy nhất mà bạn cảm thấy hạnh phúc.

Thế nên, tình dục thật sự là một vấn đề khó khăn và phức tạp, nhất là khi bạn vẫn chưa hiểu rõ cái tâm trí mãi băn khoăn về vấn đề ấy.

- 5 -

Tại sao tình dục là vấn đề?

Tại sao đụng đến điều gì chúng ta cũng biến nó thành vấn đề vậy? Và vì sao chúng ta không chấm dứt chúng, tại sao ta lại cam chịu chung sống với các vấn đề và mang vác chúng từ ngày này qua ngày khác, từ năm này qua năm khác? Chắc chắn đây là một câu hỏi quan trọng, nhưng còn một câu hỏi khác cần chúng ta giải đáp trước: Tại sao chúng ta biến cuộc sống thành một tập hợp vấn đề? Làm việc, làm tình, kiếm sống, suy nghĩ, cảm nhận, trải nghiệm, bạn biết đấy, tất cả đều là diễn trình của cuộc sống, điều gì đã khiến tất cả chúng gây cản trở và trở thành vấn đề đeo bám ta? Không phải chủ yếu là do chúng ta cứ luôn nghĩ theo một hướng, không phải là do góc nhìn của ta hạn hẹp và cứng nhắc hay sao?

- 6 -

Ham muốn không phải là tình yêu

Ham muốn không phải là tình yêu, ham muốn dẫn đến sự thỏa mãn, hoặc ham muốn chính là sự thỏa mãn. Chúng ta không chối bỏ sự ham muốn vì sẽ thật ngớ ngẩn khi bảo rằng chúng ta phải sống và từ bỏ ham muốn, điều đó là không thể. Con người đã từng cố gắng làm thế khi họ chối bỏ mọi cảm xúc thỏa mãn bằng cách tự kỷ luật mình, tự hành hạ mình, vậy mà ham muốn vẫn tồn tại, vẫn gây xung đột, vẫn mang đến mọi tác động tàn bạo. Chúng ta không biện hộ cho ham muốn, nhưng chúng ta tốt hơn hết là nên hiểu toàn diện về hiện tượng ham muốn, sự thỏa mãn, nỗi đau khổ; sau cùng thì nếu chúng ta có thể vượt qua nó, chúng ta sẽ đạt đến trạng thái tuyệt diệu ngập tràn tình yêu thương.

Chương III

Gia đình và Xã hội -

mối liên hệ

hay sự loại trừ?

— 1 —

Gia đình và Xã hội

Gia đình tương phản với xã hội – tương phản với mối quan hệ giữa người và người nói chung. Bạn biết đấy, gia đình giống như một căn phòng nhỏ trong một ngôi nhà lớn, điều phi thường diễn ra trong căn phòng nhỏ ấy. Gia đình có tầm quan trọng trong mối tương quan với xã hội; cũng như căn phòng nhỏ liên hệ đến toàn bộ căn nhà, gia đình liên hệ đến sự tồn tại của toàn thể nhân loại. Thế mà chúng ta lại chia cách gia đình ra, rồi chúng ta bám víu vào nó. Chúng ta đã làm nhiều điều với gia đình – trong các mối quan hệ của tôi cũng như các mối quan hệ của bạn – và chúng ta cũng đã không ngừng đấu tranh với những người khác. Khi chúng ta quên đi toàn bộ căn nhà thì căn phòng nhỏ bỗng trở nên vô cùng quan trọng; thế nên gia đình cũng sẽ trở nên cực kỳ quan trọng khi bạn lãng quên sự tồn tại của nhân loại. Gia đình cần được đặt ở một tầm quan trọng nhất định trong mối quan hệ với sự hiện tồn của con người, bằng không nó sẽ trở nên vô cùng đáng sợ và kỳ quái.

- 2 -

Chúng ta có thực sự yêu thương gia đình mình?

Khi chúng ta nói: "Tôi yêu gia đình mình", chúng ta không thực sự yêu gia đình; chúng ta không thực sự yêu con cái mình. Khi bạn nói rằng bạn yêu con mình, bạn hàm ý rằng con của bạn là một phần thuộc về thói quen của bạn, hay bạn xem con cái là những món đồ chơi giải trí cho bạn mà thôi. Nhưng nếu bạn thật lòng yêu thương thì bạn sẽ rất mực quan tâm săn sóc chúng.

Thế nào là quan tâm săn sóc? Là giống như khi bạn trồng một cái cây thì bạn sẽ chăm sóc tỉa tót cho nó; bạn nâng niu nó và nuôi dưỡng nó. Trước khi trồng một cái cây, bạn phải đào thật sâu rồi xem xét chọn loại đất phù hợp. Khi cái cây đã được trồng xuống, bạn tiếp tục bảo vệ và quan sát nó mỗi ngày, bạn trông nom như thể nó là một phần cuộc đời bạn. Rất có khả năng bạn không yêu thương con cái mình được như thế; vì nếu bạn làm như vậy, lẽ ra nền giáo dục đã mang một diện mạo hoàn toàn khác. Lẽ ra đã không còn những cuộc chiến tranh và sự nghèo đói. Tâm trí con người lẽ ra đã không được đào tạo chỉ riêng về mặt kỹ thuật. Lẽ ra đã không tồn tại trạng thái cạnh tranh khốc liệt, cũng như chủ nghĩa dân tộc cực đoan. Do chúng ta không yêu thương con cái mình đúng mức nên những điều này đều đã xảy ra.

- 3 -

Sự lệ thuộc biến bạn thành

kẻ bất tài vô tướng

Khi bạn nói lời yêu ai đó, liệu bạn không mong phụ thuộc vào người đó chút nào sao? Nếu bạn còn nhỏ thì không có gì sai khi bạn lệ thuộc vào cha mẹ, vào thầy cô, hay là vào người giám hộ của bạn. Bởi vì còn nhỏ nên bạn cần được chăm sóc, bạn cần được cung cấp quần áo, cần có một nơi trú thân, cần được bảo vệ. Ngày bé, đúng là bạn cần được ôm ấp vỗ về, cần được để tâm săn sóc. Nhưng giờ đây khi đã lớn lên rồi thì cảm giác lệ thuộc này vẫn chưa hề tan biến, phải không? Bạn không để ý thấy điều này ở những người lớn tuổi, ở cha mẹ bạn, và ở thầy cô của bạn sao? Bạn không để ý rằng họ cũng còn lệ thuộc vào vợ chồng của họ, vào con cái của họ, vào cha mẹ của họ đấy sao? Người ta dù lớn vẫn muốn được ở trong vòng tay ôm ấp vỗ về của ai đó, vẫn có nhu cầu được lệ thuộc. Nếu không tìm kiếm ai đó, không được dẫn dắt bởi ai đó, không có được cảm giác an toàn và dễ chịu thì họ sẽ cảm thấy cô đơn, không phải vậy sao? Họ ắt hẳn thấy mình lạc lõng. Thế nên, sự lệ thuộc vào người khác được gọi là tình yêu, nhưng nếu bạn quan sát kỹ càng hơn, phía sau sự lệ thuộc ấy là nỗi sợ chứ nào phải tình yêu. Vì họ sợ cô đơn, vì họ sợ phải nhọc công suy nghĩ về những thứ mới mẻ, vì họ sợ phải cảm thấy, nhìn thấy, tìm thấy toàn bộ ý nghĩa của cuộc sống, nên họ đem lòng yêu thương Thượng đế, họ trở nên lệ thuộc vào cái mà họ gọi là Thượng đế. Mà bạn biết rồi đấy, nếu một thứ được tạo ra từ tâm trí, thì ta đừng nên lệ thuộc vào đó; kể cả khi đó là một lý tưởng hay một niềm tin, chẳng hạn như nếu tôi tin vào một điều gì đó thì điều đó cho tôi một cảm giác rất dễ chịu vậy. Khi bạn còn nhỏ, điều này hoàn toàn ổn thôi. Nhưng nếu bạn vẫn tiếp tục cái thói lệ thuộc đó khi đã trưởng thành thì nó sẽ tước đi khả năng suy nghĩ và tự do của bạn. Nơi nào có sự lệ thuộc, thì nơi đó có nỗi sợ hãi, uy quyền và hiển nhiên là chẳng có tình yêu thương.

- 4 -

Theo một cách hoàn toàn tự nhiên,

ta có một gia đình

Giờ đây, gia đình là một điều thuộc về mối tương quan giới hạn, bị phong kín và bị loại trừ. Chúng ta cần phải thấu hiểu cái ham muốn có được sự an toàn về mặt tâm lý chứ đừng chỉ đơn thuần thay đổi kiểu mẫu an toàn này thành kiểu mẫu ổn định khác.

Vấn đề không nằm ở gia đình mà nằm trong ham muốn được an toàn của chúng ta. Chẳng lẽ ham muốn đó không phải là một sự loại trừ ở mọi cấp độ hay sao? Tinh thần loại trừ được thể hiện ra ở gia đình, tài sản, quốc gia, hay tôn giáo. Ham muốn có được sự an toàn này không phải đã được dựng nên như một hình thức an toàn ở bên ngoài, vốn cũng luôn mang tính loại trừ hay sao? Rồi chính cái ham muốn được an toàn này lại hủy diệt luôn cả sự an toàn. Sự loại trừ và sự chia cách chắc chắn sẽ mang lại tình trạng tan rã, với nào là chủ nghĩa dân tộc, đấu tranh giai cấp, những cuộc chiến tranh, và tất cả những biểu hiện khác của nó. Gia đình, trong vai trò một phương tiện đạt đến sự an toàn nội tâm, là cội nguồn của mọi rối loạn và thảm họa xảy đến với xã hội.

- 5 -

Chỉ khi không màng đến

sự an toàn nội tại,

bạn mới được an toàn

Chỉ khi nào bạn ngưng tìm kiếm sự an toàn ở bên trong mình thì bạn mới có thể bắt đầu sống một đời an nhiên trong thực tại.

Việc bạn sử dụng người khác như một phương tiện để thỏa mãn và để tìm cầu an toàn hoàn toàn không phải là tình yêu. Tình yêu chẳng bao giờ đồng nghĩa với bến bờ an toàn; tình yêu là một trạng thái mà trong đó không còn ham muốn, kể cả ham muốn được an toàn; trong trạng thái dễ bị thương tổn đó cũng không tồn tại sự loại trừ, thù nghịch, căm ghét. Chỉ riêng trong trạng thái ấy, một gia đình đúng nghĩa mới có thể hình thành mà không nảy sinh mầm mống của sự loại trừ và sự tự phong kín bản thân.

Chương IV

Thiên nhiên

và trái đất

— 1 —

Mối tương quan giữa chúng ta

với thiên nhiên là gì?

Tôi không biết liệu bạn đã từng khám phá mối liên hệ giữa mình với Mẹ Thiên nhiên chưa. Đương nhiên không có mối quan hệ nào gọi là "đúng đắn", mà chỉ có sự thấu hiểu đối với mối quan hệ đó mà thôi. Mối tương quan đúng đắn, cũng như ý nghĩ đúng đắn, chỉ là sự tiếp nhận một công thức hành động nào đó. Ý nghĩ đúng đắn và tư duy đúng đắn là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Ý nghĩ đúng đắn là tuân thủ những điều được cho là đúng, những điều được xã hội coi trọng; trong khi tư duy đúng đắn lại là một sự dịch chuyển, một hành động, là sản phẩm của sự thấu hiểu qua quá trình chuyển hóa, thay đổi không ngừng. Tương tự, có một sự khác biệt giữa mối tương quan đúng đắn và việc thấu hiểu mối liên hệ giữa chúng ta với thiên nhiên.

Thiên nhiên của chúng ta là sông hồ, cây cối, chim chóc, cá lội dưới nước, khoáng sản dưới lòng đất, thác và ghềnh, v.v... Mối liên hệ giữa chúng ta và những thứ ấy là gì? Hầu hết chúng ta đều không nhận biết về chuyện đó. Chúng ta chưa bao giờ thực sự nhìn vào một cái cây, và nếu có thì trong lúc nhìn chúng ta cũng chỉ nghĩ cách sử dụng cái cây ấy. Nói cách khác, chúng ta nhìn vào cái cây với mục đích tận dụng nó, chúng ta chưa từng nhìn vào cái cây mà không phóng chiếu mình vào nó hay xác định mục đích sử dụng của nó trong đời sống tiện nghi của chúng ta.

- 2 -

Chúng ta yêu thương Trái đất

hay chỉ tận dụng nó thôi vậy?

Chúng ta đối xử với Trái đất và những sản vật của nó theo cùng một cách: Không có tình yêu thương, chỉ có sự tận dụng đến cùng mà thôi. Nếu người ta thực sự yêu thương Trái đất này, thì người ta đã khôn ngoan, khéo léo hơn trong việc sử dụng sản vật của Trái đất. Điều đó có nghĩa là chúng ta chẳng hiểu gì về mối tương quan giữa mình và Trái đất, việc thấu hiểu mối liên hệ giữa chúng ta và Trái đất cũng khó khăn như việc thấu hiểu mối liên hệ giữa chúng ta với hàng xóm, với vợ chồng con cái của mình. Chúng ta không dành thì giờ suy nghĩ về nó, chúng ta chẳng bao giờ ngồi yên lặng ngắm những vì sao, ánh trăng và cây cối. Chúng ta quá bận rộn với những hoạt động chính trị và xã hội. Hiển nhiên là vì những hoạt động đó giúp chúng ta trốn chạy khỏi chính mình, nên giả dụ chúng ta có tôn sùng thiên nhiên đi chăng nữa thì đó cũng là một hình thức trốn chạy thôi. Chúng ta luôn tận dụng thiên nhiên, hoặc như một cách trốn chạy hoặc tận dụng theo đúng nghĩa đen. Chúng ta chưa bao giờ thực sự tận hưởng vẻ đẹp của những cánh đồng trù phú, mặc dù chúng ta tận dụng nó liên miên để có cơm ăn áo mặc mỗi ngày. Chúng ta chưa bao giờ thích thú với việc tự tay cày cấy trên mảnh đất ấy, thậm chí là trong hầu hết các trường hợp chúng ta cảm thấy xấu hổ khi phải làm việc bằng đôi tay của mình.

- 3 -

Bản đồ chỉ mang tính tham khảo chính trị,

Trái đất không là của riêng ai

Vậy, quả là chúng ta đã đánh mất mối tương quan giữa mình và thiên nhiên. Nhưng một khi hiểu được mối quan hệ này cùng với tầm quan trọng thực sự của nó, chúng ta sẽ không buồn phân chia sản vật của Trái đất thành phần của bạn và phần của tôi nữa; mặc dù người ta vẫn có thể sở hữu một mảnh đất và xây một căn nhà trên mảnh đất ấy. Sự thấu hiểu này cũng là hồi kết cho ý niệm về cái của tôi và cái của bạn.

Trái đất lớn lao hơn là một môi trường ta sống, một nơi ta trú thân. Vì chúng ta không yêu quý Trái đất và những sản vật của nó nên chúng ta chỉ đơn thuần tận dụng chúng, chúng ta vô cảm trước vẻ đẹp của một thác nước, chúng ta đánh mất mối giao cảm với cuộc sống, chúng ta chẳng bao giờ ngồi tựa vào một thân cây. Nếu không biết cách yêu quý thiên nhiên, chẳng lẽ chúng ta lại biết cách yêu quý con người và loài vật hay sao.

- 4 -

Chúng ta đều là những người

coi sóc của Trái đất

Nói vậy không có nghĩa là bạn không được sử dụng những sản vật của Trái đất, nhưng bạn phải dùng nó một cách hợp lý và khôn ngoan. Trái đất là để chúng ta yêu thương và săn sóc, chứ không phải là để chúng ta phân định ra cái của tôi và cái của bạn. Thật ngớ ngẩn khi ta trồng một cái cây trong một khuôn viên nào đó và bảo rằng cái cây đó là "của tôi".

Chương V

Hôn nhân, tình yêu

và tình dục

— 1 —

Hôn nhân phải chăng

là sự lợi dụng lẫn nhau?

Bây giờ, tình yêu ở đâu trong mối quan hệ giữa bạn với bạn đời của mình, nếu như trong đó đã đầy ắp sự chiếm hữu, ghen tỵ, sợ hãi, mè nheo, thao túng và hám lợi? Đó mà là tình yêu sao? Khi bạn chiếm hữu một con người và từ đó tạo ra một xã hội ủng hộ việc chiếm hữu con người, thì đó đâu phải là tình yêu. Khi bạn lợi dụng người khác để thỏa mãn tình dục hoặc bất kỳ một nhu cầu nào khác, đó đâu phải là tình yêu, đúng không? Nơi nào đã chất chứa sự ghen tỵ, nỗi sợ hãi, thói chiếm hữu thì nơi đó không có tình yêu. Chắc chắn là tình yêu không thể dung nạp được sự bất hòa, tranh chấp, ghen tỵ. Khi bạn chiếm hữu thì bạn cũng sợ hãi, dù bạn gọi đó là tình yêu, nhưng thực chất nó cách xa tình yêu lắm. Hãy trải nghiệm nó mà xem, bạn kết hôn và sinh con đẻ cái, bạn dựng vợ gả chồng để sở hữu họ, tận dụng họ, thế nên bạn mãi luôn sợ hãi hoặc ghen tuông. Vậy nó có phải là tình yêu không?

- 2 -

Không thể suy nghĩ về tình yêu

Bạn có thể nghĩ về người mà bạn yêu thương, nhưng bạn không thể nghĩ về tình yêu. Bạn có thể gắn liền mình vào một người, một đất nước, một nhà thờ, một đền chùa, song ngay khoảnh khắc mà bạn nghĩ về tình yêu, thì chẳng có tình yêu nào cả, nó chỉ đơn thuần là một trạng thái tâm lý. Tâm trí bạn khi ấy đang hoạt động nên nó lấp đầy tâm hồn với những thứ thuộc về tâm trí, rồi chúng ta đùa cợt với mấy thứ ấy và gây ra nhiều vấn đề. Vấn đề là sản phẩm của tâm trí, và để giải quyết được vấn đề thì tâm trí phải ngừng hoạt động; chỉ khi đó thì tình yêu mới xuất hiện.

- 3 -

Khi biết cách yêu một người,

bạn biết cách yêu mọi người

và cả thế giới

Chúng ta không thể nghĩ về hoặc vun trồng cho tình yêu, cũng không thể luyện tập để yêu thương. Mọi quá trình luyện tập đối với tình yêu hay tình thân đều nằm trong khuôn khổ của tâm trí; do đó nó không phải là tình yêu. Chỉ khi nào tất cả những điều này chấm dứt thì tình yêu mới đến với chúng ta, một tình yêu không thể được đong đếm. Dù bạn không nói: "Tôi yêu cả thế giới" nhưng khi biết cách yêu một người, bạn cũng biết cách yêu mọi người và yêu thương thế giới. Nếu chưa từng yêu thương một ai thì tình yêu của chúng ta dành cho nhân loại cũng không có thật. Tấm lòng yêu thương chân thành sẽ khiến mọi vấn đề của chúng ta tan biến, và rồi chúng ta có thể nếm trải được niềm hạnh phúc tuyệt vời nhất.

- 4 -

Tình yêu trong mối tương quan

Tình yêu trong mối tương quan là một quá trình chọn lọc tất cả những phương cách của cái tôi.

Tình yêu của chúng ta sao mà dễ dàng bị hủy diệt! Chỉ cần một chướng ngại vật xuất hiện trong thoáng chốc, chẳng hạn như một lời nói, một cử chỉ, một nụ cười, những thay đổi về sức khỏe, tâm trạng hoặc ham muốn; chỉ cần vậy thôi, những điều từng rất tươi sáng bỗng trở nên mờ mịt tăm tối và đầy phiền toái. Chúng ta tận dụng đến mức bản thân ta tàn tạ còn những gì từng rất sắc bén, rõ ràng trở nên tẻ nhạt và rối rắm. Chúng ta liên tục va chạm, hy vọng rồi lại thất vọng khiến cho mọi điều đẹp đẽ và giản dị trong quá khứ bỗng chốc trở nên đáng sợ dai dẳng.

Bước ra từ một mối quan hệ phức tạp và khó khăn, rất ít người có thể giữ mình lành lặn. Mặc dù chúng ta đều muốn có một mối quan hệ tĩnh lặng và bền vững, mối quan hệ lại là một sự dịch chuyển, nó là một quá trình đòi hỏi sự thấu hiểu sâu sắc và đầy đủ, nó từ chối tuân theo mọi khuôn mẫu bên trong cũng như bên ngoài. Sự tuân phục, vốn dĩ là cấu trúc xã hội, sẽ đánh mất uy lực và quyền năng của nó khi đối diện với tình yêu. Tình yêu là một quá trình thanh lọc vì nó biểu hiện ra đủ mọi phương cách của bản ngã. Nhờ có sự hiển lộ này mà mối quan hệ trở nên giàu ý nghĩa.

- 5 -

Chúng ta không yêu thương, chúng ta khao khát được yêu thương

Thế nhưng, cứ hễ đối diện với sự hiển lộ này thì chúng ta liền kháng cự dưới nhiều hình thức: Ta thống trị hoặc ta quy lụy, ta sợ hãi hoặc ta thất vọng, ta ghen ghét hoặc ta chấp nhận, và những hành vi tương tự như thế. Sở dĩ điều ấy khó khăn là vì chúng ta không yêu thương; và nếu có yêu thương thì chúng ta cũng muốn tình yêu thương ấy diễn ra theo một cách đặc biệt nào đó, chứ chúng ta không cho nó được tự do. Chúng ta yêu bằng lý trí chứ không yêu bằng trái tim mình. Tâm trí có thể tự điều chỉnh, nhưng tình yêu thì không. Tâm trí có thể tự bảo vệ nó khỏi sự tổn thương, nhưng tình yêu thì không. Tâm trí luôn có thể lẩn trốn, có thể mang tính cá nhân hoặc khách quan; tình yêu thì không thể đem ra so sánh hay bị kìm kẹp bởi các quy tắc.

Cái mà chúng ta gọi là tình yêu, hóa ra lại là tâm trí. Chúng ta lấp đầy con tim mình bằng những thứ thuộc về tâm trí và do đó trái tim ta thật ra trống rỗng và khô cằn, bởi tâm trí thì không khi nào thôi bám víu, đố kỵ, kìm giữ và hủy hoại. Cuộc sống của chúng ta bị cơ thể và tâm trí thống trị. Chúng ta không yêu thương, mà chúng ta thèm khát được yêu thương; chúng ta cho đi để được nhận lại, tức là tâm trí ta đang cho đi còn con tim ta thì không. Tâm trí không ngừng tìm kiếm sự an toàn và chắc chắn; thế thì nó có thể tạo ra một tình yêu vững bền không? Liệu tâm trí, thứ hoàn toàn thuộc về thời gian, có thể song hành cùng tình yêu, thứ vốn là sự vĩnh hằng không?

Hơn thế nữa, đến cả tình yêu của con tim cũng có những mưu mẹo riêng của nó; đó là vì chúng ta đã khiến cho trái tim mình rạn nứt, khiến nó trở nên ngần ngại và bối rối. Bảo sao cuộc sống chúng ta không đau đớn

và mệt nhọc quá chừng. Trong khoảnh khắc này chúng ta được bao bọc bởi tình yêu, thì khoảnh khắc tiếp đó chúng ta lại đánh mất nó. Sự mâu thuẫn tồn tại trong mỗi chúng ta không thể được hóa giải bởi cả tâm trí tréo ngoe lẫn con tim do dự. Không một phương tiện hay cách thức nào có thể đưa cuộc xung đột này đến điểm kết thúc. Nếu chúng ta cố gắng tìm cho ra một phương tiện thì đó cũng chỉ là một kiểu thúc đẩy để tâm trí vươn lên vị trí cao nhất, để nó có thể dập tắt mọi mâu thuẫn hòng đạt được trạng thái an bình, chiếm lấy tình yêu, hay gặt hái một thành quả nào đó mà thôi.

- 6 -

Tình yêu không là

của riêng bạn hoặc tôi

Khó khăn lớn nhất của chúng ta là nhận biết một cách sâu sắc và toàn diện rằng không có cách nào khác để yêu thương ngoài việc chấm dứt những thèm muốn của tâm trí. Khi chúng ta thực sự thấu hiểu điều này, chúng ta có khả năng nhận được một thứ vốn không thuộc về thế giới này mà nếu thiếu đi tác động của nó, sẽ không thể có hạnh phúc lâu dài trong mối quan hệ. Nếu bạn đã nhận được ơn phúc đó và tôi thì chưa, hiển nhiên giữa chúng ta nảy sinh mâu thuẫn; có thể bạn sẽ không thấy xung đột, nhưng tôi thì có và trong nỗi đau đớn, phiền muộn tôi sẽ tự chia cắt bản thân mình. Nếu tồn tại ơn phúc đó của tình yêu, bạn không định hình tình yêu dựa theo hành vi của tôi và sẽ yêu thương tôi bất chấp con người tôi ra sao.

- 7 -

Sự nhàm chán trong mối quan hệ

Nếu quan sát kỹ càng, bạn sẽ biết được rằng chúng ta nhàm chán trong mối quan hệ chính là vì những suy nghĩ tính toán, cân đo đong đếm, vì sự điều chỉnh bản thân. Tình yêu, không xuất phát từ tâm trí, là nhân tố duy nhất giúp chúng ta được tự do khỏi tình trạng đó.

- 8 -

Khi không có tình yêu,

chúng ta có hôn nhân

Khi không có tình yêu thì khuôn vàng thước ngọc của hôn nhân trở nên cần thiết. Khi tồn tại tình yêu thì tình dục không phải là một vấn đề, sự thiếu thốn tình yêu mới khiến nó trở thành một vấn đề. Khi bạn yêu ai đó thực sự sâu sắc, không xuất phát từ tâm trí mà từ con tim, bạn sẽ chia sẻ với người ấy về mọi điều. Mỗi lúc gặp rắc rối thì bạn và người đó sẽ giúp đỡ lẫn nhau và hỗ trợ cho nhau. Không có bất kỳ sự phân chia nào giữa đàn ông và đàn bà trong tình yêu, còn tình dục chắc chắn sẽ trở thành vấn đề nếu chúng ta không biết đến hương vị của tình yêu.

- 9 -

Sự hài lòng không đồng nghĩa

với tình yêu

"Ông đã nói về mối quan hệ dựa trên nền tảng lợi dụng nhau để được thỏa mãn riêng mình, và ông cũng thường lưu ý đến trạng thái được gọi là tình yêu. Vậy tình yêu có nghĩa là gì?"

Chúng ta biết mối quan hệ của chúng ta thật sự là gì: một quá trình tận dụng nhau và làm hài lòng nhau được khoác lên lớp áo gọi là tình yêu; trong đó có sự chăm sóc và che chở cho người được tận dụng. Chúng ta bảo vệ biên giới quốc gia của mình, những quyển sách của mình, tài sản của mình; tương tự như thế, chúng ta cũng cẩn thận giữ gìn vợ hoặc chồng của mình, gia đình của mình, xã hội của mình, bởi nếu không có những điều đó chúng ta sẽ trở nên cô đơn, lạc lõng. Không có con cái, cha mẹ cảm thấy cô đơn; điều chúng ta không có, con cái sẽ thay ta đạt được, vì thế con cái trở thành phương tiện cho tính tự phụ hão huyền của chúng ta. Chúng ta nhận thức được về mối quan hệ của nhu cầu và sự tận dụng. Chúng ta cần người đưa thư và anh ta cũng cần chúng ta, thế nhưng chúng ta đâu có bảo rằng ta yêu người đưa thư. Mặt khác, chúng ta nói ta yêu người bạn đời và con cái mình, mặc dù chúng ta tận dụng họ để đáp ứng cho thỏa mãn cá nhân và cũng sẵn sàng hy sinh họ cho niềm tự hào phù phiếm của mình. Chúng ta biết rất rõ tiến trình này, và hiển nhiên nó không thể là tình yêu. Tình yêu mà để ta tận dụng, khai thác, rồi sau đó hối lỗi thì không thể là tình yêu, tình yêu không bao giờ xuất phát từ tâm trí.

Bây giờ, hãy thử khám phá xem tình yêu là gì và thật sự trải nghiệm trạng thái ấy. Khi bạn tận dụng tôi như một bậc thầy tâm linh và tôi tận dụng bạn như một môn đệ, đây chính là sự khai thác lẫn nhau. Tương tự, việc bạn tận dụng vợ con bạn để trục lợi cho bản thân cũng là một sự khai thác, khi đó chắc chắn không tồn tại tình yêu. Sự tận dụng song hành cùng sự chiếm hữu, nuôi dưỡng nỗi sợ hãi và đưa đường dẫn lối cho sự đố kỵ, ghen tuông, hoài nghi. Khi tận dụng thì bạn không yêu thương, tình yêu

không thuộc về tâm trí nên nghĩ hoài về một người không có nghĩa là ta yêu người đó. Bạn có lẽ chỉ nghĩ về một người khi họ đã khuất dạng, đã qua đời, đã rời bỏ bạn hoặc không chịu trao cho bạn thứ bạn muốn. Sự thiếu thốn bên trong bạn đã tạo nên quá trình này của tâm trí. Khi ai đó kề bên, bạn không nghĩ gì về anh ta vì việc đó thật là phiền nhiễu, thế nên bạn mặc định là anh ta luôn ở đó. Thói quen là một cách thức để quên lãng và để được yên ổn ở một nơi mà bạn không thể bị làm phiền. Sự tận dụng dẫn bạn đến một trạng thái miễn nhiễm với mọi thương tổn, và đó chắc chắn không phải tình yêu.

Hành vi tận dụng cũng là một tiến trình suy nghĩ giúp lấp đầy sự thiếu thốn bên trong, dù theo hướng tích cực hay tiêu cực. Nếu không được thỏa mãn thì chúng ta sẽ ra sao? Bản năng của tâm trí là tìm kiếm sự thỏa mãn. Tình dục là một cảm giác được tạo ra và mường tượng bởi tâm trí, sau đó tâm trí quyết định hành động hoặc không hành động. Cảm giác cũng là một quá trình suy nghĩ và không đồng nghĩa với tình yêu. Khi tâm trí chi phối ta thì quá trình suy nghĩ trở nên hệ trọng, khi đó ta không yêu thương. Chỉ khi nào làn khói của sự tận dụng, suy nghĩ, tưởng tượng, nắm giữ, bao bọc, từ chối tan đi thì ngọn lửa của tình yêu đích thực mới bùng lên trong ta. Đôi lúc chúng ta sẽ được ngọn lửa ấy sưởi ấm, một cách mãnh liệt và trọn vẹn, nhưng thường thì làn khói sẽ sớm trở lại thôi.

- 10 -

Đừng cố sống độc thân

Những người cố gắng ép mình vào đời sống độc thân để được chạm đến Thượng đế cũng là những người không trinh bạch. Họ đang tìm kiếm một kết quả và đang muốn giành được một điều gì đó, thế nên họ đánh đổi tình dục vì một lợi ích, kết cuộc là trong lòng họ cũng đầy sợ hãi. Trái tim họ không chứa đựng tình yêu; nếu tâm trí và trái tim bị đè nặng bởi nỗi sợ và bị cuốn theo những lối mòn thói quen, cảm xúc thì tấm lòng ta không rộng lượng và đầy trắc ẩn, thế nên ta không sao có được một tình yêu trong trắng, minh bạch.

- 11 -

Tại sao tình dục và hôn nhân

lại trở thành vấn đề?

Làm thế nào để khéo léo đáp ứng nhu cầu tình dục mà không biến nó thành vấn đề?

Chúng ta ngụ ý gì khi nói đến tình dục? Đó là một hành động thể xác thuần túy hay là những ý nghĩ kích thích, lôi cuốn chúng ta hành động? Tình dục thuộc về tâm trí và theo lẽ đương nhiên nó phải tìm kiếm sự đáp ứng để không bị thất vọng.

Tại sao tình dục lại trở thành một vấn đề trong cuộc sống của hầu hết chúng ta? Có lẽ bạn chưa từng tự hỏi như vậy; hãy cùng nhau tìm hiểu về nó mà không áp đặt, lo lắng, sợ hãi hay phán xét.

Tình dục là một vấn đề vì trong hành động đó vắng bóng cái tôi; trong khoảnh khắc sự ý thức về bản thân tạm thời biến mất, chúng ta hạnh phúc hoàn toàn với sự hợp nhất, giao hòa trọn vẹn, không mảy may bận tâm về quá khứ hay tương lai. Theo một cách tự nhiên, chúng ta mong muốn cảm giác hạnh phúc ấy được tái hiện, rồi dần dần việc đó trở nên hoàn toàn quan trọng đối với chúng ta; vì đó là thứ trao cho ta niềm vui thuần khiết và khoảnh khắc quên mình hoàn toàn. Ở bất cứ nơi nào khác, chúng ta đều mắc kẹt trong trạng thái xung đột là vì ở tất cả các cấp độ hiện sinh khác nhau, cái tôi cũng như ý thức về bản thân đều phát triển mạnh mẽ dù là trên phương diện kinh tế, xã hội hay tôn giáo; đó chính là sự xung đột. Vì ý thức về bản thân đến từ sự xung đột nên trong mọi mối tương quan giữa chúng ta với tài sản, con người và các ý tưởng đều ẩn chứa sự xung đột, tranh đấu, nỗi đau đớn, khốn khổ. Chỉ riêng trong tình dục ta mới chứng kiến tất cả những điều đó tan biến. Chỉ riêng trong tình dục ta cảm thấy hạnh phúc trong khi mọi điều khác dẫn ta đến nỗi khổ, sự rối loạn, xung khắc, hỗn độn, đối kháng, chiến tranh, hủy hoại. Thế thì tình dục nghiễm nhiên trở nên giàu ý nghĩa và hoàn toàn thiết yếu trong cuộc sống của chúng ta.

Vậy vấn đề không nằm ở tình dục mà là ở cái tôi...

Thưa các bạn, cái tôi vốn không phải là một thực thể khách quan, nó không thể được nghiên cứu dưới kính hiển vi, cũng không thể được truyền đạt qua sách vở hoặc tài liệu dù cho nguồn thông tin đó có sức ảnh hưởng đến đâu. Chúng ta chỉ có thể hiểu được nó trong mối tương quan giữa ta với tài sản, ý tưởng, với vợ con hay người hàng xóm; nếu không giải quyết xung đột cơ bản đó mà chỉ đơn thuần duy trì sự giải thoát thông qua tình dục, rõ ràng ta đã đặt mình vào thế mất quân bình. Chúng ta hiện đang cư xử y như vậy, đời sống ta thiếu cân bằng vì chúng ta đã biến tình dục thành một con đường thoát thân; và cái xã hội văn minh hiện đại này cũng hết mực ủng hộ điều đó, cứ thử nhìn vào các mẩu quảng cáo và ngành phim ảnh với những gợi ý về cử chỉ, tư thế và dáng vẻ bề ngoài mà xem.

Hầu hết các bạn kết hôn lúc trẻ, khi sự thúc đẩy sinh lý là rất mạnh mẽ. Bạn lấy vợ, lấy chồng và chung sống đến hết phần còn lại của cuộc đời. Mối quan hệ của bạn chỉ tập trung vào nhu cầu thể xác, và mọi thứ khác phải được điều chỉnh theo đó. Có lẽ bạn rất lý trí còn cô ấy thì đa sầu đa cảm, vậy sự hòa hợp nằm ở đâu? Hoặc có lẽ cô ấy rất thiết thực còn bạn cứ như đang sống trên mây, vậy sự hòa hợp nằm ở đâu? Cuộc hôn nhân của chúng ta được tạo nên dựa trên sự thôi thúc thời trẻ, nhưng theo thời gian những mâu thuẫn từ vụn vặt đến lớn lao xảy đến, và chúng ta ly dị.

Vì vậy, chúng ta cần tiếp cận vấn đề này một cách khéo léo và sáng suốt, có nghĩa là chúng ta phải thay đổi toàn bộ nền tảng giáo dục để giúp ta hiểu được không chỉ về các sự kiện của cuộc sống mà còn cả về đời sống thường ngày; ta không những phải hiểu biết về toàn bộ quá trình thôi thúc tình dục mà còn phải thấy được hướng giải quyết hợp tình, hợp lý.

- 12 -

Cái nhìn thấu thị về giới hạn

của suy nghĩ

Lòng nhân từ, thương xót, sự tha thứ, tôn trọng đều không phải là cảm xúc. Quanh ta tồn tại tình yêu khi mọi sự ủy mị, đa cảm và sùng bái chấm dứt. Sự sùng bái, hiến dâng không phải là tình yêu mà là một hình thức mở rộng cho cái tôi. Lòng tôn trọng không chỉ dành cho một số đối tượng nào đó, mà là cho toàn nhân loại, chúng ta tôn trọng mọi người từ thấp hèn đến cao quý. Sự rộng lượng và lòng khoan dung chỉ để trao đi mà không đòi hỏi được đáp ứng điều kiện gì, không đòi hỏi được nhận lại phần thưởng gì.

Tình yêu tự nó có thể chuyển hóa sự điên rồ, bối rối và bất hòa. Không một hệ thống và không một khuynh hướng nào dù thuộc cánh tả hay cánh hữu có thể đem lại hòa bình và hạnh phúc cho con người. Thế nhưng nơi nào có tình yêu, nơi đó không có sự chiếm hữu, không có thói ghen ty; sự khoan dung và lòng từ bi sẽ hiện hữu, không chỉ trên lý thuyết mà rất chân thành và thực tế, với vợ con, với hàng xóm của bạn.

Tình yêu sẽ đến cùng niềm hạnh phúc ngây ngất khi cái tôi trong bạn ngừng hiện diện.

- 13 -

Liệu tình yêu có thể tĩnh tại,

bất động hay không?

Một trải nghiệm hài lòng làm chúng ta đòi hỏi nó nhiều hơn, và sự "nhiều hơn" này là ham muốn được an toàn trong cơn hài lòng của chúng ta. Nếu chúng ta yêu ai đó, chúng ta muốn chắc rằng tình yêu đó được đáp trả, và rồi chúng ta cố gắng thiết lập một mối quan hệ mà ta hy vọng nó sẽ tồn tại lâu dài, thậm chí vĩnh viễn. Cả thế giới của chúng ta đều sẽ xoay quanh mối quan hệ đó. Nhưng có điều gì là vĩnh viễn không? Tình yêu có là vĩnh viễn không? Mong muốn của chúng ta là có được cảm giác vĩnh viễn, còn điều không thể được biến đổi thành vĩnh viễn là tình yêu, sẽ lướt đi ngang qua chúng ta.

- 14 -

Nơi nào bạn xem mình

là quan trọng,

nơi đó không có tình yêu

Chúng ta đang cố gắng hiểu về hôn nhân, trong đó bao hàm mối tương quan về tình dục, tình yêu, tình bạn, tình đồng đội. Hôn nhân mà không có tình yêu, chỉ vì sự thỏa mãn đơn thuần, thì thật đáng hổ thẹn. Tình yêu chỉ xuất hiện và tồn tại khi cái tôi vắng mặt. Không có tình yêu, sự hài lòng trong mối quan hệ nhanh chóng dẫn đến sự chán nản và lối mòn của thói quen với tất cả những hệ quả của nó. Nếu không muốn bị nhấn chìm bởi các vấn đề tình dục, chúng ta cần phải xem xét hôn nhân để thấu hiểu tình yêu. Chắc chắn tình yêu là thuần khiết, thiếu tình yêu thì bạn không thể trở nên thuần khiết. Không phải cứ sống một đời độc thân, dù là đàn ông hay phụ nữ, thì bạn sẽ có được sự thuần khiết. Nếu bạn có một lý tưởng về sự thuần khiết, đó là khi bạn muốn trở nên trinh bạch, thì không có tình yêu trong đó bởi nó chỉ đơn thuần là ước muốn trở thành cái gì đó mà bạn nghĩ là cao thượng, mà bạn nghĩ là sẽ giúp bạn tìm ra chân lý; không có tình yêu nào ở đó cả. Sự phóng túng không phải là sự thuần khiết, nó chỉ dẫn bạn đến bến bờ suy đồi đầy đau khổ, sự theo đuổi một lý tưởng cũng vậy. Cả hai đều loại trừ tình yêu, cả hai đều ẩn chứa mong ước trở thành cái gì đó, đam mê thưởng thức một thứ gì đó; và do đó bạn tự khiến mình trở nên quan trọng, vì thế không thể tồn tại tình yêu.

- 15 -

Trong thói quen không có tình yêu

Hôn nhân giống như một thói quen, nó dung dưỡng sự thỏa mãn, rồi nó cũng sớm trở nên suy thoái bởi trong đó không có tình yêu. Chỉ rất ít người yêu thương nhau trong một cuộc hôn nhân có ý nghĩa, và dần dà mối quan hệ ấy trở nên vững bền. Trong những mối quan hệ đó không chỉ có thói quen hay sự thuận tiện, nó cũng không được xây dựng dựa trên nhu cầu sinh học, tình dục. Trong tình yêu đó có sự thống nhất của các đặc tính đã được vô điều kiện hóa, mối quan hệ như vậy có thể được xem như là một liệu pháp, trong đó có niềm hy vọng.

Nhưng đối với hầu hết các bạn, quan hệ hôn nhân không được hợp nhất. Để kết hợp các đặc tính riêng biệt ấy, bạn phải hiểu biết chính mình, và người bạn đời phải hiểu biết chính họ. Đó mới là yêu thương, nhưng thường thì nó không xảy ra trong thực tế. Tình yêu vốn rất tươi tắn, mới mẻ, nó không gói gọn trong sự hài lòng thỏa mãn hoặc thói quen. Nó mang tính vô điều kiện nhưng chúng ta không cư xử với nhau một cách vô điều kiện, bạn sống trong sự cô lập của mình và người ấy sống trong sự cô lập của họ, các bạn thiết lập thói quen thỏa mãn dục tình, đảm bảo cho nhau được thỏa mãn dục tình. Điều gì sẽ xảy ra với người có nguồn thu đảm bảo? Chắc chắn họ sẽ hư hỏng dần đi, tâm trí họ đang trôi đi vội vã. Họ có thể đứng ở địa vị cao, nổi tiếng về tài năng của mình, nhưng niềm vui trọn vẹn của cuộc sống đã mãi biến mất khỏi cuộc đời họ.

Tương tự, trong một cuộc hôn nhân mang đến cho bạn nguồn vui vĩnh viễn, một thói quen không được đi kèm bởi sự hiểu biết và tình yêu, thì bạn bị buộc phải sống ở nơi không mong muốn. Giờ đây, bạn không cần phải bỏ vợ và theo đuổi người khác, nhưng hãy xem xét về ý nghĩa của mối quan hệ này. Chắc chắn rằng yêu thương là hòa hợp nhưng bạn có thật sự cảm thấy như vậy với người yêu hay người bạn đời của mình không, ngoại trừ hòa hợp về thể xác? Bạn biết gì về người kia, ngoại trừ thể xác? Người ấy có hiểu gì về bạn không? Chẳng lẽ không phải là cả hai đều bị cô lập, mỗi người theo đuổi lợi ích, tham vọng và nhu cầu riêng mình, mỗi người tìm cho mình sự hài lòng, an toàn khác về kinh tế hay tâm lý đó sao? Mối

quan hệ như vậy chỉ là một quá trình ràng buộc khép kín lẫn nhau về nhu cầu tâm lý, sinh học và kinh tế; kết quả là ta bị nhấn chìm trong những mâu thuẫn, nỗi khổ, sự dè dặt, sự chiếm hữu, nỗi sợ, cơn ghen tuông, v.v...

Vì vậy, hôn nhân với vai trò là một quá trình rèn luyện của niềm vui như một thói quen, sẽ là yếu tố hủy hoại đi mối quan hệ. Vì trong thói quen không hề tồn tại tình yêu, thứ vốn luôn hàm chứa sự vui tươi, tính sáng tạo, những điều mới mẻ.

Chương VI

Đam mê

— 1 —

Thiếu niềm đam mê,

cuộc sống trống rỗng

Đối với hầu hết chúng ta, niềm đam mê chỉ hướng đến một thứ duy nhất: Tình dục; hoặc bạn đang cố gắng giải quyết một nỗi đau khổ mãnh liệt. Ở đây tôi đang nói đến "đam mê" như là một trạng thái của tâm trí, một trạng thái hiện hữu trong bạn, một trạng thái như vậy thì rất mạnh mẽ và cũng rất tinh nhạy. Nó nhạy cảm với sự nhơ bẩn, nghèo đói, sự giàu có đi cùng tham nhũng khủng khiếp, với vẻ đẹp của cây cối, dòng nước chảy và hình ảnh phản chiếu trời đêm lên mặt hồ. Chúng ta cần cảm nhận thật rõ ràng tất cả những điều này. Thiếu vắng đam mê, cuộc sống trở nên trống rỗng, cạn kiệt và mất đi nhiều ý nghĩa. Nếu bạn không thể nhận ra vẻ đẹp của cây cối và không thể hết lòng yêu quý, chăm sóc chúng thì có lẽ bạn đang không thực sự sống.

- 2 -

Sao có thể yêu thương

nếu không đam mê

Nếu không đam mê, bạn không thể trở nên tinh nhạy, đừng e ngại niềm đam mê ấy. Hầu hết các kinh sách tôn giáo, hầu hết những bậc thầy tâm linh vĩ đại được tôn thờ, hầu hết các nhà lãnh đạo và rất nhiều người khác đều dặn bạn: "Đừng đam mê". Nhưng nếu không có niềm đam mê thì làm thế nào bạn có thể trở nên tinh nhạy khi đối diện với vẻ đẹp cũng như sự xấu xí, với tiếng thì thầm lá cây, với một chiều hoàng hôn, với một nụ cười cũng như một tiếng than khóc? Làm thế nào bạn có thể tinh nhạy nếu từ bỏ cảm giác đam mê? Tôi nhận thấy bạn đủ đam mê để giành được một công việc tốt, hoặc để không ưa một người nghèo khổ, hoặc để ghen ty với ai đó; nhưng tôi đang nói về một điều hoàn toàn khác biệt – một niềm đam mê mang trong nó tình yêu thương.

Tình yêu là một trạng thái vắng mặt cái tôi và sự kết án, tình yêu không kết luận rằng tình dục là đúng hay sai, rằng điều này là tốt và cái khác là xấu. Tình yêu không mang trong mình những mâu thuẫn. Và làm sao người ta có thể tinh nhạy trong tình yêu nếu không đam mê? Tinh nhạy là biết được hàng xóm của bạn ở bên cạnh; là nhìn thấy sự xấu xí tàn nhẫn của thị trấn, cùng sự bẩn thỉu, đói nghèo của nó; là nhìn ngắm vẻ đẹp của sông suối, biển cả, bầu trời. Nếu bạn không say mê, làm thế nào bạn có thể cảm nhận một nụ cười, một giọt nước mắt? Tôi xin đảm bảo với bạn, tình yêu chính là niềm đam mê.

- 3 -

Sự nguy hiểm của đam mê

Chỉ tâm trí ham học hỏi mới chất chứa niềm đam mê. Chúng ta đang sử dụng từ đam mê không theo nghĩa vui sướng cao độ mà để thể hiện trạng thái của một tâm trí không ngừng học hỏi, do đó luôn háo hức, sống động, mạnh mẽ, trẻ trung và đầy say mê. Rất ít người trong chúng ta có niềm đam mê. Chúng ta có những khoái cảm như sự ham muốn, hưởng thụ, nhưng cảm giác của niềm đam mê thì hầu như không có. Nếu không có niềm đam mê, trong ý nghĩa lớn nhất của từ đó, làm sao bạn có thể học hành, bằng cách nào bạn khám phá được những điều mới mẻ, làm thế nào bạn có thể tìm hiểu, làm thế nào bạn có thể chuyển động cùng khoảnh khắc truy vấn đối với cuộc sống?

Tuy vậy, một tâm trí đầy đam mê luôn đối diện với những nguy cơ. Có lẽ hầu hết chúng ta đã nhận ra rằng tâm trí say mê này luôn học hỏi và do đó hành động, và đã thất bại trong vô thức; có lẽ đó là một trong những lý do tại sao chúng ta không bao giờ đam mê. Chúng ta chấp nhận và tuân phục, chúng ta nói về sự tôn trọng và bổn phận, cũng như tất cả những từ ngữ tương tự được ta sử dụng để bưng bít cho hành động học tập.

- 4 -

Hãy tiếp tục học hỏi,

đừng mắc kẹt trong lối mòn

Hành động học hỏi mang tính kỷ luật, nó không có tính tuân phục dưới bất kỳ hình thức nào và do đó không bị đàn áp, bởi vì khi bạn đang học về cảm xúc, về sự giận dữ của bạn, về ham muốn tình dục của bạn và những thứ khác, thì không có cơ hội nào để ta đàn áp hay mê đắm trong nó cả. Đây là một trong những điều khó thực hiện nhất vì toàn bộ truyền thống của chúng ta, cả quá khứ và trí nhớ lẫn thói quen của chúng ta đều đẩy tâm trí đi vào một lối mòn.

Chúng ta cứ bước đi một cách dễ dãi, thậm chí chúng ta còn tránh để bị quấy nhiễu bằng bất cứ giá nào khi đang ở trên lối mòn đó. Do vậy, đối với hầu hết chúng ta, kỷ luật chỉ là sự tuân phục, gạt bỏ, mô phỏng sao cho ta có một cuộc sống được tôn trọng. Một người bị vướng kẹt trong khuôn khổ của sự nể trọng, đàn áp, bắt chước, tuân thủ thì không thật sự sống; tất cả những gì anh ta học được và thu nhận được đều chỉ là một biến thể của cái khuôn mẫu nào đó, chính cái thứ kỷ luật mà anh ta tuân theo đã hủy hoại anh ta.

Chương VII

Chân lý, Thượng đế

và cái chết

— 1 —

Cái chết

Dù cuộc đời ra sao thì cái chết cũng sẽ đến với tất cả chúng ta. Bạn có thể là một quan chức cấp cao sở hữu danh tiếng, tài sản, địa vị, con đường bạn đi trải đầy hoa hồng; tất cả những điều đó không có nghĩa là cái chết không đứng ở đoạn đường bất kỳ, chờ đợi bạn. Vậy, thế nào là chết? Nó là một sự chấm dứt, đứt đoạn, đúng không nào? Chúng ta lo lắng về cái chết thể xác, nhưng sẽ không mảy may bận tâm nếu có thể luồn lách qua nó bằng cách tiếp tục sống dưới một hình thức khác. Vì vậy, khi hỏi về cái chết, chúng ta đang quan tâm đến việc liệu có sự sống tiếp diễn sau cái chết hay không. Vì mỗi ngày chúng ta đều thấy những xác người chết được hỏa thiêu hoặc chôn xuống lòng đất, nên nếu sự sống tiếp diễn, hẳn là nó không bao gồm cơ thể của chúng ta.

- 2 -

Điều gì sẽ tiếp diễn?

Vì lẽ đó, chúng ta cho rằng có một sự tiếp diễn mang tính siêu cảm giác, một sự tiếp nối về tâm lý, ý nghĩ và tính cách, được gọi là linh hồn, hay bất kỳ danh xưng nào bạn muốn. Chúng tôi muốn biết liệu dòng tư tưởng có được tiếp diễn hay không, sau khi tôi đã dành rất nhiều thời gian để thiền định và luyện tập. Nếu tôi chưa hoàn tất cuốn sách của mình, nếu tôi chưa hoàn thành công việc, nếu tôi yếu đuối và cần thời gian để trở nên mạnh mẽ, nếu tôi muốn tiếp tục niềm vui của mình, thì tôi rất sợ rằng cái chết sẽ chấm dứt tất cả những điều đó. Cái chết giờ đây là một hình thức của sự thất vọng, phải không nào? Tôi đang làm một điều gì đó dở dang, và tôi muốn hoàn thành nó, liệu sự sống tiếp diễn thì tôi có thể hoàn thành nó hay chăng? Vì tôi nào đâu muốn chết khi bản thảo sách chưa hoàn tất, tôi còn cần thời gian để phát triển một nhân vật nào đó nữa...

- 3 –

Vì vậy, nỗi sợ đối với cái chết chỉ tồn tại do ham muốn hoàn thiện bản thân, trong đó bạn cần phải có thời gian, tuổi thọ, sự sống tiếp diễn. Nhưng nếu bạn có thể hoàn thiện bản thân trong từng khoảnh khắc, hẳn là bạn sẽ thôi sợ hãi trước cái chết.

Bây giờ, vấn đề của chúng ta là làm thế nào để sự sống tiếp diễn bất chấp cái chết, phải không nào? Và bạn muốn có sự đảm bảo từ tôi, nếu không, bạn sẽ tìm đến những người khác, như là các chuyên gia của bạn, sách vở của bạn, hay các hình thức khác của sự xao nhãng và trốn chạy. Nếu giờ đây bạn lắng nghe tôi và tôi trò chuyện với bạn, chúng ta sẽ cùng tìm ra những điều thực sự giàu ý nghĩa. Sự tiếp tục của đời sống ấy rõ ràng là một mong ước, một mong muốn của bạn. Tôi còn yếu nhưng tôi muốn được mạnh mẽ; tôi chưa có nhà nhưng tôi muốn xây một căn; tôi vô danh nhưng tôi muốn nhận lấy tước vị đó; tôi đã túng thiếu nhưng tôi sẽ có một gia tài; tôi cũng muốn tìm thấy Thượng đế trong cõi đời này, v.v... Vì vậy, sự liên tục là một diễn trình của ham muốn và khi điều này chấm dứt, bạn gọi nó là cái chết, phải không nào? Rồi bạn sẽ còn tiếp tục sử dụng ham muốn như một phương tiện trong quá trình hoàn thiện bản thân.

- 4 -

Sự tiếp diễn của ý nghĩ

Ý nghĩ vẫn tiếp diễn bất chấp cái chết thể xác của bạn, điều này đã được chứng minh. Sau tất cả thì bạn là gì ngoài một ý nghĩ, không phải sao? Bạn là ý nghĩ về một cái tên, ý nghĩ về một vị trí, ý nghĩ về tiền bạc. Nếu loại bỏ đi ý tưởng và suy nghĩ thì bạn tồn tại ở đâu? Vì vậy, bạn là hiện thân của tư duy, như là cái tôi; nếu bây giờ bạn nói suy nghĩ phải tiếp tục vì suy nghĩ sẽ cho phép tôi hoàn thiện bản thân, vì ý nghĩ cuối cùng sẽ tìm ra chân lý. Đó là lý do mà bạn muốn suy nghĩ tiếp tục, vì bạn nghĩ nó sẽ giúp bạn tìm ra chân lý, cái mà bạn gọi là niềm hạnh phúc, Thượng đế, hay bất cứ điều gì mang lại hạnh phúc cho bạn.

Thế thì với sự liên tục của suy nghĩ, bạn có thể tìm thấy chân lý hay không? Nói cách khác, quá trình tư duy có giúp bạn khám phá ra chân lý không? Tôi muốn hạnh phúc, và tôi tìm kiếm nó thông qua nhiều phương tiện – tài sản, địa vị, sự xa hoa, phụ nữ, đàn ông, hoặc bất cứ điều gì. Tất cả chúng đều là nhu cầu của một tư tưởng tìm kiếm hạnh phúc, vậy ý nghĩ có thể tìm thấy hạnh phúc hay không?

- 5 -

Trong sự đổi mới,

cái chết không tồn tại

Có hay không một sự đổi mới và tái sinh thông qua quá trình suy nghĩ liên tục? Xét cho cùng, nếu có sự đổi mới thì chúng ta không cần sợ hãi cái chết. Nếu cuộc đời bạn luôn tươi mới từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, thì cái chết không tồn tại. Nhưng nếu bạn đòi hỏi tính liên tục của quá trình tư duy thì cái chết cùng với nỗi sợ chết sẽ luôn còn đó.

- 6 -

Sự đổi mới diễn ra khi tiến trình tư duy chấm dứt

Chỉ khi tôi nhận thấy sự thật là không có sự đổi mới nào đến từ quá trình liên tục, thì khi đó mới có hy vọng. Kể từ đó, tôi chỉ quan tâm đến sự chấm dứt của tiến trình tư duy từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, một điều không bình thường cho lắm nhưng không hề điên rồ.

- 7 -

Tình yêu bất diệt

Khi có tình yêu thì không có cái chết, bởi khi đó không còn sự sợ hãi và tình yêu cũng không phải là một quá trình tư duy. Tình yêu đơn thuần diễn ra từng giây từng phút và vì thế nó vĩnh hằng.

- 8 -

Cái chết và sự bất diệt

Trong cái chết, chúng ta tìm sự bất diệt; trong dòng chuyển dịch sinh tử, chúng ta tìm sự vĩnh viễn; trong dòng chảy thời gian, chúng ta tìm sự bất tận; trong bóng tối, chúng ta tìm ánh sáng. Ở trong đời sống mà cái chết không tồn tại, có sự bất diệt. Ở trong đời sống mà chúng ta bám víu lấy sự sống, chúng ta tụ tập và cái chết xuất hiện, vì biết đến cái chết nên chúng ta liền bám víu vào sự sống.

Niềm hy vọng và lòng tin vào sự bất diệt không tương đồng với trải nghiệm sự bất diệt. Chính bạn, người tin tưởng và ham muốn chúng, phải chấm dứt niềm tin và hy vọng để có thể cảm nhận và trải nghiệm sự bất diệt. Niềm tin và hy vọng của bạn chỉ tăng cường sức mạnh cho cái tôi mà thôi.

- 9 -

Hiện tại là vĩnh hằng

Chúng ta không hiểu gì về cuộc sống hiện tại, vì vậy chúng ta nhìn về tương lai, nhìn về viễn cảnh chết chóc,...

Hiện tại là sự vĩnh hằng. Qua thời gian, cái phi thời gian không được trải nghiệm, còn hiện tại thì luôn hiện hữu; ngay cả khi bạn trốn chạy vào tương lai, hiện tại vẫn luôn hiện hữu.

- 10 -

Liệu có tồn tại niềm vui bất tận, dài lâu?

Có thể có một niềm vui bất tận, dài lâu, nhưng bạn cần có sự tự do để trải nghiệm nó. Tự do giúp bạn khám phá ra sự thật và tích lũy kinh nghiệm thực tế. Tự do là điều cần được tìm kiếm – tự do khỏi những người cứu giúp, giáo viên, các nhà lãnh đạo; tự do khỏi những bức tường định kiến về điều gì đó tốt hay xấu; tự do khỏi thẩm quyền và sự bắt chước; tự do khỏi cái tôi, vốn là nguyên nhân của tình trạng xung đột, đau đớn,...

Trong niềm hạnh phúc của thực tại, không còn người trải nghiệm cũng như trải nghiệm. Nếu tâm trí và trái tim bị đè nặng bởi ký ức về ngày hôm qua, chúng không thể tồn tại trong hiện tại vĩnh hằng. Tâm trí và trái tim phải chết mỗi ngày vì sự sống vĩnh cửu.

Hãy chết với trải nghiệm và trí nhớ của bạn, chết với những thành kiến của bạn, dù vừa ý hay không. Có một điều vô cùng khó hủy hoại xuất hiện cùng lúc với cái chết của bạn, không phải trạng thái hư vô mà là trạng thái sáng tạo. Chính sự đổi mới này sẽ hóa giải mọi vấn đề và nỗi phiền muộn của chúng ta, dù phức tạp và đau đớn đến đâu. Chỉ trong cái chết của cái tôi, ta mới tìm ra sự sống.

- 11 -

Nỗi sợ cái chết là nỗi sợ đánh mất điều đã biết

Cái tôi là tập hợp của những ký ức không hơn không kém; không tồn tại một thực thể tâm linh nào như cái tôi hay ở ngoài cái tôi; vì khi bạn nói rằng có một thực thể tâm linh khác bên cạnh cái tôi, nó vẫn là sản phẩm của tư tưởng, do đó vẫn nằm trong phạm vi tư duy cùng với ý nghĩ và ký ức. Vì vậy, dù là "bạn" hay "tôi", cái tôi hơn hay kém, tại bất cứ thời điểm nào, nó cũng được neo lại bằng ký ức.

Chúng ta có hàm ý gì khi nói đến cái chết? Bất kỳ cỗ máy nào được đưa vào sử dụng liên tục đều tới hồi hỏng hóc. Tương tự như vậy, cơ thể con người nếu được sử dụng liên tục khó tránh khỏi việc kết thúc trên giường bệnh, vì tai nạn, hoặc vì tuổi tác. Bạn có thể sử dụng nó trong trăm năm, thậm chí hơn thế, dù sao thì nó cũng sẽ đến hồi kết thúc. Ta nhận thấy và chấp nhận điều này vì ta đã chứng kiến nó xảy ra liên tục.

- 12 -

Điều ta biết

Bạn không liên hệ trực tiếp đến điều mình không biết, vì thế bạn mới sợ cái chết. Thật ra hiểu biết của bạn về cuộc sống mới ít ỏi làm sao. Bạn không biết gì về mối tương quan giữa mình với tài sản, với người hàng xóm, với vợ hoặc chồng bạn, với cả những ý tưởng. Bạn chỉ biết những điều bề nổi, và bạn chỉ muốn tiếp tục làm những điều hời hợt. Để cho một cuộc đời đau khổ đến vậy tiếp diễn chẳng phải là một điều ngu ngốc lắm hay sao?

- 13 -

Cái chết và cuộc sống là một

Chỉ người ngu ngốc mới mong cầu sự tiếp diễn, không một ai hiểu được về những cảm xúc phong phú của cuộc sống lại muốn có được sự sống liên tục. Khi bạn hiểu về cuộc sống, bạn sẽ thấy được cái chưa biết – cuộc sống là cái ta chưa biết, vậy cái chết và cuộc sống cũng là một. Không hề có sự phân chia giữa sự sống và cái chết: sự chia rẽ ấy là do người dại dột và ngu dốt tạo nên trong sự gắn kết thân thể họ với sự sống tiếp diễn tầm thường. Những con người ấy xem thuyết luân hồi như là phương tiện che giấu nỗi sợ hãi của họ, như một sự bảo đảm cho việc tiếp diễn sự sống nhỏ nhoi ngu ngốc của họ.

Rõ ràng là tư duy của ta vẫn tiếp tục, nhưng một người đang tìm kiếm chân lý sẽ không quan tâm đến tư tưởng, vì tư tưởng không dẫn đến sự thật. Lý thuyết về "tôi" được tiếp diễn nhờ luân hồi là một ý niệm sai lầm đối với chân lý, vì nó không chân thật. "Tôi" bao gồm những kỷ niệm, đó là thời gian, và việc tiếp nối thời gian không dẫn bạn đến sự vĩnh cửu vượt trên thời gian. Sự sợ hãi về cái chết chỉ dừng lại khi bạn tiếp xúc với những điều chưa biết. Cuộc sống gồm những điều ta chưa biết, cái chết là cái chưa biết, sự thật cũng là cái chưa biết.

- 14 –

Từ bỏ cái tôi

Cuộc sống bao hàm những điều ta không biết, thưa bạn; cái biểu hiện nho nhỏ của cuộc sống mà chúng ta bám víu vào chỉ đơn thuần là ký ức, đó là một tư tưởng không đầy đủ, do đó nó không thực tế và không có giá trị. Tâm trí cứ bám vào cái thứ trống rỗng gọi là ký ức, mà trí nhớ là tâm trí, là cái tôi, dù ở mức độ nào. Vì vậy, tâm trí nằm trong những điều đã biết không bao giờ mời gọi được cái không biết. Chỉ khi nào có điều ta không biết hiện diện cùng trạng thái hoàn toàn bất định, chắc hẳn sự sợ hãi sẽ biến mất trong nhận thức của thực tế.

- 15 -

Thượng đế

Bạn tìm Thượng đế như thế nào?

Bạn sẽ dựa vào thông tin từ ai đó? Hay bạn sẽ tự mình khám phá về Thượng đế?

Chương VIII

Thiền là chú tâm

— 1 —

Hãy chú tâm khi thiền

Để quên đi ham muốn tìm kiếm một sự an ổn trong tâm trí hoặc một trạng thái hài lòng thỏa mãn, đòi hỏi ta phải quan sát kỹ lưỡng và liên tục về quá trình hoạt động của tâm trí, đó là thiền, phải không bạn? Thiền không phải là thực hành một công thức nào đó hay tụng niệm một số từ ngữ nào đó, tất cả những điều đó đều ngớ ngẩn và thiếu chín chắn. Nếu bạn không hiểu biết về toàn bộ diễn trình của tâm trí, có ý thức cũng như vô thức, thì bất kỳ hình thức thiền định nào cũng chỉ là một trở ngại, một sự trốn chạy, một hoạt động ấu trĩ; nó không khác gì một sự tự thôi miên. Nhưng nếu bạn nhận biết về toàn bộ quá trình suy nghĩ, đi từng bước cẩn trọng với sự chú tâm tuyệt đối và nhờ đó tự mình khám phá ra những con đường của bản thân, thì đó chính là thiền định. Chỉ nhờ hiểu biết về chính mình, tâm trí bạn mới được tự do khám phá ra chân lý là gì, Thượng đế là gì, cái chết là gì, cái mà chúng ta gọi là cuộc sống, là gì?

- 2 -

Thiền trong đời sống thường ngày

Tại sao người ta lười biếng? Có lẽ là vì họ ăn uống sai cách, hoặc làm việc quá sức, đi bộ quá lâu, trò chuyện quá dông dài, họ làm quá nhiều thứ và tự nhiên cơ thể họ lười nhác khi ngày mới đến. Bởi vì bạn đã không trải qua ngày trước đó một cách khôn ngoan, hẳn nhiên bạn sẽ khiến cơ thể mệt mỏi, uể oải vào hôm sau.

Cơ thể không giỏi chịu kỷ luật. Nhưng chỉ cần bạn chú tâm khi nói chuyện, khi ở văn phòng làm việc, dù chỉ trong năm phút cũng đã đủ. Khi bạn ăn, hãy chú ý vào hành động nhai và nuốt thức ăn một cách từ tốn, việc lựa chọn món ăn và quyết định lượng thức ăn cũng cần điều độ. Sau khi kết thúc bữa ăn, bạn sẽ thấy cơ thể mình tự khắc trở nên tráng kiện và đầy sáng suốt. Bạn không buộc mình thông minh, bạn tự khắc trở nên thông minh, sự minh mẫn giúp bạn biết được khi nào thì nên thức dậy hoặc tiếp tục nghỉ ngơi. Vì vậy, bạn bắt đầu khám phá ra rằng bạn có thể làm công việc văn phòng đến tận cuối đời mà không vấp phải bất kỳ khó khăn nào, đó là vì bạn không lãng phí năng lượng mà luôn sử dụng nó một cách trọn vẹn, đó chính là thiền định.

- 3 -

Chú tâm đến toàn bộ chuyển động

của mối tương quan

là sự khởi đầu của thiền định

Thiền không giống với những gì đang được thực hiện trên toàn thế giới – ngồi trong một tư thế nhất định, thở theo một cách thức nào đó, lặp đi lặp lại những thi kệ (sloka) hoặc câu chú niệm (mantra). Những điều đó làm cho tâm trí trở nên ngu ngốc, trì độn và do đó nó im lặng, trong khi đó bạn nghĩ rằng mình đã thật sự có được sự tĩnh lặng. Kiểu thiền này thực chất chỉ là sự tự thôi miên, nó chẳng phải là thiền gì cả mà là một dạng lệch lạc hạng nhất của việc thiền định.

Thiền định đòi hỏi bạn phải chú tâm – vào những gì bạn đang truyền đạt cho gia đình, cho người giúp việc, cho ông chủ của bạn – hãy chú tâm vào thời điểm đó, đừng tập trung bởi hành động tập trung thật ra lợi bất cập hại. Rõ ràng là mỗi học sinh vì bị bắt buộc nên mới tập trung; những người ép mình tập trung với mong muốn nhận được một chút bình an, họ sẽ không có được cái mà họ gọi là sự "bình an", họ sẽ có thứ gì đó thuộc về tâm trí chứ không phải là sự an tâm. Khi bạn tập trung vào một điều gì đó, bạn loại trừ, bạn kháng cự, bạn chối bỏ những điều không như mong muốn. Trong khi nếu bạn thật sự để tâm, nhờ đó bạn có thể nhìn vào mọi suy nghĩ và mọi khoảnh khắc một cách đồng điệu, khi đó quá trình thiền định sẽ diễn ra.

Thiền là sự sáng rõ

Thiền định như vậy quả là một điều kỳ diệu vì nó mang lại sự sáng rõ trong tâm hồn. Thiền là sự tĩnh tại, như một quá trình tự sắp xếp của cuộc sống chứ không phải là quá trình hành xác để được lặng yên.

Khi bạn chú ý đến từng từ ngữ, cử chỉ, lời nói, cảm giác, động cơ thúc đẩy của bạn; chỉ im lặng quan sát mà không nỗ lực thay đổi chúng thì từ đó cuộc sống trở nên rõ ràng, minh bạch và trật tự trong sự chuyển dịch không thuộc về thời gian. Một cuộc sống như vậy hẳn là luôn đầy ắp niềm vui, khi một người không gây thù hằn, anh ta tránh được bất hạnh.

- 5 -

Thiền để thấu hiểu cuộc sống –

hãy là ngọn đèn soi sáng chính mình

Chân lý là một điều gì đó mà người khác không thể trao cho bạn được, bạn phải tự mình tìm lấy nó. Và để làm vậy, bạn phải kỷ luật bản thân, bạn phải là người hướng dẫn, lãnh đạo cho chính mình chứ không thể chờ một chính trị gia hay một nhà hoạt động xã hội nào làm thay bạn. Người có thể cứu rỗi thế giới không phải là một tu sĩ, không phải là sách vở, mà là chính bạn; bạn phải sống và nghiêm khắc với chính mình. Và do đó bạn không cần phủ phục trước uy quyền nào cả, bạn hoàn toàn có thể đứng riêng một mình, không chỉ ngoài mặt mà cả bên trong, tuy hoàn toàn đơn độc nhưng không hề sợ hãi.

Khi tâm trí thấu hiểu được bản chất của sự sợ hãi, bản chất của cái chết, và điều đặc biệt được gọi là tình yêu, nó đã hiểu mà không cần diễn tả hoặc suy nghĩ, nó thấu hiểu trong thực tại đời sống; sự thấu hiểu đó giúp tâm trí linh hoạt mà vẫn hoàn toàn tĩnh lặng. Toàn bộ quá trình hiểu biết cuộc sống hướng đến sự tự do khỏi tất cả các trận chiến ám ảnh, không phải trong một viễn cảnh tương lai nào đó, mà ngay lúc này. Toàn bộ sự chú tâm này là thiền định, bạn không ngồi ở một góc nào đó và tập giữ hơi thở, tụng niệm những lời ngớ ngẩn, bạn không tự thôi miên. Nhưng bạn hiểu về cuộc sống, từ bỏ được nỗi buồn phiền, thật sự thấu hiểu về đời sống trong thực tế chứ không chỉ trên bình diện ngôn từ hay lý thuyết; bạn cũng được giải thoát khỏi nỗi sợ hãi và cái chết. Tất cả chúng mang lại một tâm trí thinh lặng, tất cả chúng đều là thiền định.

- 6 -

Thiền là tự biết mình

Thiền là tự biết mình, và không có sự tự biết mình nào không phải là thiền định. Nếu bạn không nhận biết được tất cả các phản ứng của bạn vào mọi thời điểm, nếu bạn không hoàn toàn tỉnh thức trong các hoạt động hằng ngày của mình, thì việc giam mình trong một căn phòng và ngồi trước hình ảnh của một vị đạo sư hay bậc thầy tâm linh để thiền định, là một sự trốn chạy. Nếu không tự biết mình thì bạn không thể có tư duy đúng đắn, những gì bạn làm đều vô nghĩa bất kể động lực của bạn cao quý ra sao. Như vậy việc cầu nguyện không mang lại ý nghĩa gì nếu thiếu đi sự hiểu biết về bản thân; khi tự biết mình thì bạn sẽ tư duy đúng đắn và do đó hành động đúng đắn.

- 7 -

Thiền là quên đi tâm trí của quá khứ

Thiền là làm rỗng tâm trí của quá khứ, không phải như một ý niệm hay một hệ tư tưởng, mà là thực hành từ ngày này qua ngày khác, vì chính người hoặc thực thể đang thực hiện việc đó cũng là một kết quả của quá khứ. Để hiểu được toàn bộ cấu trúc của tâm trí và rũ bỏ được những nặng nề của quá khứ trong tâm trí, vốn cũng là kết quả của quá khứ, đòi hỏi một nhận thức sâu sắc. Để ý thức được về những ràng buộc quanh bạn, cách nói chuyện, cử chỉ của bạn, sự chai cứng, nhẫn nại, tàn nhẫn, bạo lực của bạn, chỉ ý thức về điều đó mà không lên án nó thì từ nhận thức đó xuất hiện một trạng thái yên tĩnh hoàn toàn của tâm trí. Để hiểu được sự thinh lặng, bạn phải hiểu nỗi buồn mà hầu hết chúng ta sống trong đó, cho dù ta có ý thức được về điều đó hay không. Dù sao thì chúng ta cũng chưa bao giờ chấm dứt được nỗi buồn, nó giống như cái bóng luôn kề cận chúng ta cả ngày lẫn đêm.

- 8 -

Hạnh phúc trong tâm trí tĩnh lặng

Trong nỗi phiền muộn, bạn thương tiếc chính mình, bạn quan tâm đến sự cô đơn, trống rỗng của bản thân; và khi một người nhận biết được sự trống rỗng, cô đơn đó thì họ thương tiếc cho bản thân, và nỗi tiếc thương này chính là phiền muộn. Hễ có phiền muộn, dù có ý thức hay trong vô thức, thì tâm trí không thể được tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng của tâm trí đến từ vẻ đẹp và tình yêu thương, bạn vốn cũng không thể chia tách vẻ đẹp khỏi tình yêu. Vẻ đẹp không phải là để trang trí, cũng không phải để thưởng thức; nó không nằm ở những đường chân đồi hay trong kiến trúc. Vẻ đẹp tồn tại khi bạn biết được tình yêu là gì, và bạn không thể nào biết được nếu không sở hữu sự hiểu biết, sự khổ hạnh và nềnếp trong đời sống.

Điều này không ai có thể trao cho bạn, không một thánh nhân nào, không một cơ quan thẩm quyền nào trên khắp thế giới có thể làm thế. Bạn là một con người có trách nhiệm hiểu được toàn bộ cấu trúc và bản chất của cuộc sống hằng ngày. Những điều bạn làm, những gì bạn nghĩ, những động cơ của bạn, những kết luận đang giam hãm bạn trong mấy điều luật của riêng bạn. Toàn bộ quá trình phải bắt đầu từ cuộc sống, nếu bạn không thể thay đổi hoàn toàn và mang lại một chuyển biến hoàn toàn trong mình, bạn sẽ không bao giờ biết đến sự tĩnh lặng của một tâm trí hiểu vềchân lý – trong tâm trí đó không có trí tưởng tượng; nó không phóng chiếu những mong muốn trong nó, nó hoàn toàn lặng yên. Và chỉ khi đó bạn mới cảm nhận được niềm hạnh phúc không nói nên lời.

- 9 -

Sống trong tỉnh thức

“Tôi cảm thấy cuộc sống hằng ngày của tôi quá tầm thường, tôi nên làm cái gì đó.”

Điều bạn nên làm ở đây là hãy chú tâm ăn khi bạn ăn; khi bạn đi dạo, hãy chú tâm vào chuyện đi bộ; khi đọc, bạn hãy chú tâm hoàn toàn cho dù trên tay bạn là tiểu thuyết trinh thám, tạp chí, Kinh thánh, hay bất kỳ loại sách vở nào. Sự chú tâm hoàn toàn tự nó đã là một hành động hoàn chỉnh, bạn không cần phải làm gì đó khác đi.

Điều thật sự quan trọng không phải là chúng ta đang làm gì mà là liệu ta có thể dành cho nó sự chú tâm hay không.

- 10 -

Trong thinh lặng,

các vấn đề được giải quyết

“Ông đang khuyến khích chúng tôi dọn dẹp môi trường nội tại của mình. Tại sao ông lại đề nghị như vậy?”

Tôi không đề nghị bất cứ điều gì, nhưng bạn biết đấy, chiếc cốc chỉ hữu ích khi nó trống rỗng. Hầu hết chúng ta để cho tâm trí mình bị che khuất, bị chất chồng với rất nhiều thứ – từ những trải nghiệm thú vị hoặc khó chịu đến kiến thức, khuôn mẫu hoặc mô thức hành động... Tâm trí không thực sự tạo ra sản phẩm nào của chính nó vì nó không khi nào trống rỗng cả, còn sự sáng tạo thì chỉ có thể diễn ra trong tâm trí hoàn toàn trống rỗng mà thôi.

Tôi không biết bạn đã bao giờ để ý đến chuyện thi thoảng xảy ra khi bạn bắt gặp vấn đề nào đó, chẳng hạn như về toán học hoặc về tâm lý. Bạn ưu tư suy nghĩ về nó rất nhiều, bạn lo lắng về nó dai dẳng như một chú chó nhai xương, nhưng bạn không tìm thấy câu trả lời nào. Rốt cuộc bạn đành để nó lại và đi xa khỏi nó, rồi đột nhiên trong sự rỗng không ấy hiện lên câu trả lời cho bạn, tại sao thế? Tâm trí bạn đã rất tích cực tìm tòi về vấn đề đó, nhưng bạn chưa tìm được câu trả lời nên phải tạm thời gạt vấn đề sang một bên. Rồi bỗng tâm trí của bạn được im lặng và trống rỗng; và rất sớm thôi vấn đề được giải quyết. Tương tự như vậy, khi một người để cuộc sống của mình được kết thúc, được chết theo mỗi giây phút, chết cùng những cam kết, những kỷ niệm, những giây phút hoài nghi và đau đớn, thì tâm trí sẽ được trống rỗng và những điều mới mẻ có thể xuất hiện.

- 11 -

Tâm trí tĩnh lặng

Chỉ riêng tâm trí tĩnh lặng, không phải là một tâm trí được đưa vào khuôn khổ, mới có thể hiểu biết và do đó được tự do; chỉ riêng tâm trí tĩnh lặng mới biết sáng tạo là gì, nhất là khi người ta đã quá lạm dụng cụm từ "Đấng sáng tạo".

Để thấy được một thứ vượt trên cả thời gian, bạn phải để tâm trí mình được tĩnh lặng, đó không phải là một tâm trí chết lặng, mà trái lại nó hoạt động rất mạnh mẽ; bất cứ thứ gì di chuyển và hoạt động ở tốc độ cao đều luôn im lặng. Tâm trí trì độn thì mới luôn lo lắng, sợ hãi và không bao giờ có thể được yên tĩnh. Chỉ tâm trí tĩnh lặng mới có ý thức, mới tìm ra được và ở được trong trạng thái minh mẫn, sáng tạo. Bình an là trách nhiệm của bạn, của từng người, chứ không phải của các chính trị gia, người lính, luật sư, doanh nhân. Bạn sống mỗi ngày như thế nào? Nếu bạn muốn thế giới hòa bình, bạn phải có một lối sống hiền hòa, bình an, không ghen ghét, đố ky, không ham mê quyền lực, không sa vào cạnh tranh. Nhờ tự do khỏi tất cả những điều đó, bạn tìm được tình yêu cho mình. Chỉ khi tâm trí có khả năng yêu thương chân thành, nó, cũng như ta mới biết cách đạt đến một cuộc sống hòa bình.

---

[1] Rama và Sita: Trong thiên sử thi Ấn Độ *Ramayana;* Rama là kiểu mẫu anh hùng lý tưởng còn Sita là chuẩn mực phụ nữ đức hạnh tuyệt vời.

[2] Gita *(Bhagavad Gita)*: Đây là một bộ thánh điển quan trọng của đạo Hindu. Gita không chỉ mang đến giá trị văn học (nên còn được gọi là *Chí Tôn Ca* – bài hát của Đấng Tối Cao) mà còn có giá trị tâm linh và triết học lớn lao đối với đạo Hindu cũng như đối với lịch sử triết học và tôn giáo trên toàn thế giới.

[3] Theo thống kê của Liên Hiệp Quốc, dân số thế giới đến ngày 21/06/2017 là 7,6 tỷ người. Ước tính dân số thế giới sẽ lên đến 8,6 tỷ người vào năm 2030 và lên đến 9,8 tỷ người vào năm 2050.

[4]

[4] Sau khi rời Anh Quốc, J. Krishnamurti trải qua hơn 60 năm cuối đời tại thung lũng Ojai, hạt Ventura, bang California, Mỹ.

[5] Tác giả đề cập đến một số nhà tư tưởng tiêu biểu trong lịch sử nhân loại: Adi Shankara (788 – 820); Sigmund Freud (1856 – 1939); Carl Jung (1875 – 1961).



About the Publisher

https://firstnews.com.vn/